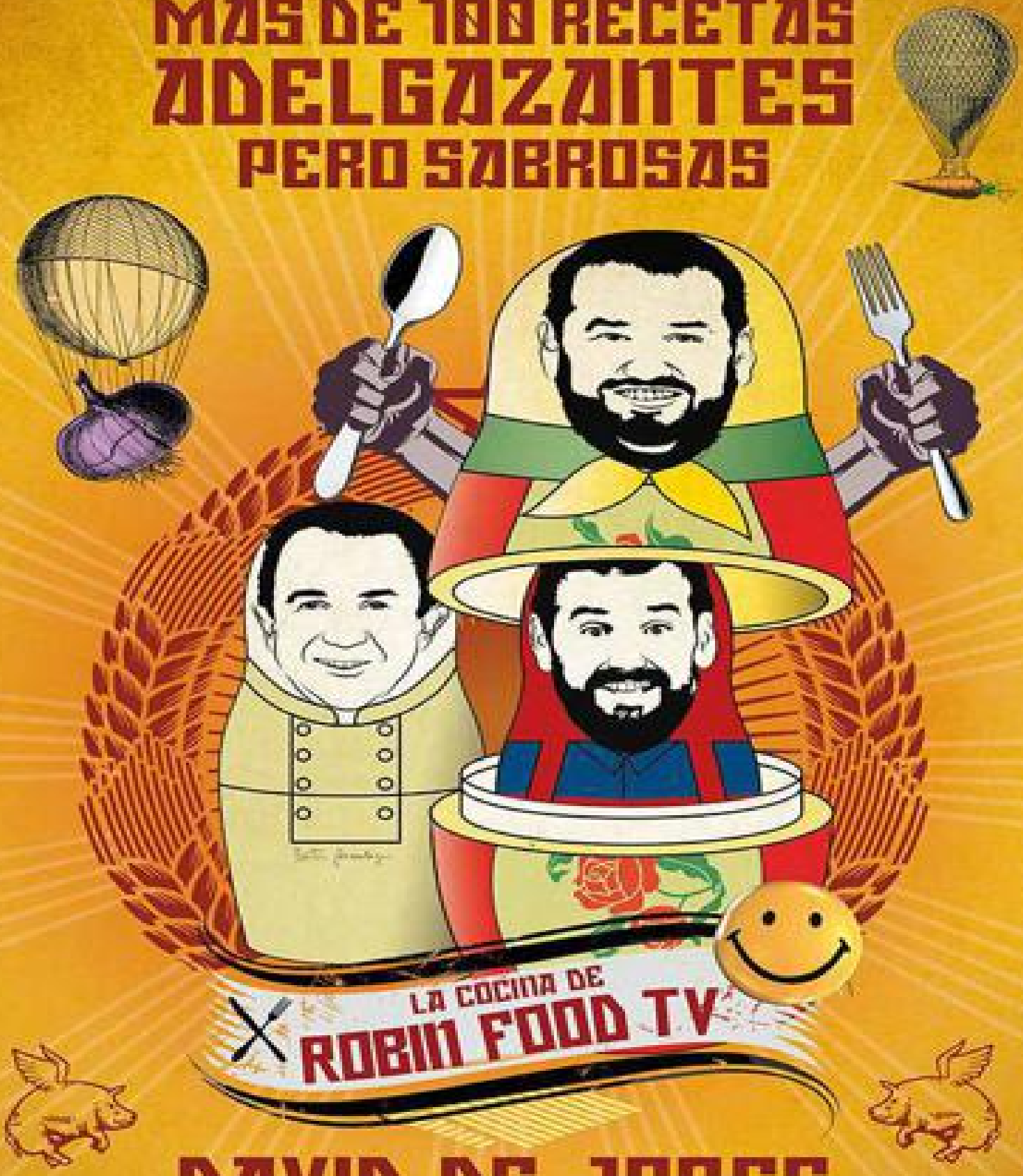
MÁS DE 100 RECETAS ADELGAZANTES PERO SABROSAS



DAVID DE JORGE
MARTÍN BERASATEGUI

MÁS DE 100 RECETAS ADELGAZANTES PERO SABROSAS

DAVID DE JORGE
MARTÍN BERASATEGUI

DEBATE

www.magradallegir.com

Para Maritxu, Oneka, Eli y Ane,
con mucha hambre

De todos los libros creados desde tiempos remotos por el talento y la industria humanos, solo los que tratan de la cocina escapan, desde un punto de vista moral, a toda sospecha. Podemos debatir, y hasta desconfiar, de la intención de todos los demás pasajes en prosa, pero el propósito de un libro de cocina es único e inconfundible. Es inconcebible que su objetivo sea otro que acrecentar la dicha de la humanidad.

Joseph Conrad

PRÓLOGO

«Hasta la victoria venceremos»

Ernesto «Che» Guevara

«Cachalote», «ballena», «ballenato», etc. son nombres de cetáceos, mamíferos marinos. A esta última categoría pertenece también la foca. Luego vienen los adjetivos. «Enorme», «inmenso», «monstruoso», «terrorífico», «terrible», «impresionante», «increíble»... . Algunos de estos se pueden convertir en sustantivos: «enormidad», «inmensidad», «monstruosidad»... Luego está el argot: «¡Qué pasada! Es alucinante...».

Todas estas palabras son sinónimos de «gordo», «muy, muy, muy gordo». O dicho de forma fina: «obeso». Sirven para definir la obesidad mórbida con la que ha convivido David de Jorge durante los últimos años. Todas estas palabras, y alguna que me dejaré por ahí, son las que he oído durante el último mes, tiempo en el que hemos estado grabando el documental titulado *El peso y el espejo*. Una producción de Gourmandia por encargo de Euskal Telebista en la que contamos el proceso de adelgazamiento de David, que ha pasado de pesar 267 kilos, en la primavera de 2012, a los 130 y pico de ahora, en la primavera de 2014. Un proceso que ha durado dos años y que aún no ha terminado. Pero hay una palabra que no he incluido en la lista del principio y que, si no es la que más se repite en el documental, sí es la que más he oído salir de la boca del propio David. Esa palabra es «inválido», la que más ha utilizado para definir la

sensación que ha tenido durante mucho, mucho tiempo. Afortunadamente, la usa para referirse al pasado.

Es evidente que ahora no lo es. Para darse cuenta de ello es suficiente con mirar la foto que aparece en la faja de este libro. Y entre las varias cosas que han ayudado a David a conseguir el soñado objetivo de dejar de sentirse como un inválido, y que contaré más adelante, están las recetas que aparecen a continuación. La imaginación, la experiencia, el oficio y la maestría de nuestro chef se han aunado para idear una dieta que no tiene por qué ser sosa, insípida y aburrida. Y de una cosa podéis estar seguros: a David le sigue gustando comer, comer bien, y además lo sigue haciendo. Y si os animáis a poner en práctica las recetas que han salido de su privilegiado cerebelo para la cocina, lo comprobaréis.

Yo conocí a David de Jorge cuando grabamos el segundo programa de *Cocina sin bobadas*, especial de Navidad. Creo que hará seis años y ya entonces estaba muy gordo, y aún no había tocado techo. Y aunque he mantenido algún contacto con él durante ese tiempo, no entramos en relación directa hasta que me propusieron escribir y dirigir el documental sobre su proceso de adelgazamiento, *El peso y el espejo*. Nos reunimos varias veces, le someto a interrogatorios y preguntas, a priori incómodas, y a todo responde «como un jabato», que le gustaría decir a él. Pero cuando le pido que me dé su currículo, me encuentro con un David receloso que me remite a la solapa de un libro de recetas suyo que tenía encima de la mesa y que me regala. Una pequeña reseña hacía referencia a su estancia en fogones franceses de la categoría de Michel Guérard. Y apenas algún detalle más. Porque a David no le gusta nada hablar de él. Menos mal que tiene amigos que lo hacen y que le pedí que me escribiera textos para el documental. Gracias a eso, me he podido enterar de que detrás de ese gran comunicador hay un grandísimo cocinero con una

biografía fogonera envidiable, como le gusta decir a su amigo, socio, apoyo e ídolo Martín Berasategui. Fue él quien me contó que ganó el concurso de Mejor Cocinero de España en dos ocasiones, y en una de las ediciones quedaron segundo y tercero, por este orden, Andoni Luis Aduriz y Joan Roca. Os suenan, ¿verdad? Y es él mismo quien confiesa que donde aprendió a guisar de verdad es en la cocina de uno de los «mejores restorantes del mundo mundial», que diría, junto a la familia Arbelaitz. Pero como él lo cuenta mucho mejor que yo, os copio sus propias palabras porque escribe tan bien como cocina.

> Podría llenar folios y más folios hablando de lo importante que ha sido para mí esta familia, lo fundamentales que son para la cocina vasca, la cocina europea y la cocina mundial. Patricia Wells ya lo anunció hace mucho tiempo, a pesar de que muchos algarrobos ni se hayan enterado. Mientras queden quienes piensan que han descubierto la textura de los morros de ternera o la gelatinosidad de un rabo de vaca, o quienes piensan que el mejor puré de patata lo sacan ellos del pitorro de un sifón, no habremos avanzado mucho, no señor. Porque estos tipos de Oiartzun, sí, ellos solitos, son la cocina con mayúsculas desde que Noé subió a su arca y se llevo a sus bestias a pescar.

Seguramente, este texto dice mucho más de David que todo lo que yo pueda escribir, pero bueno, él me ha pedido que le prologue y yo, «txintxo-txintxo» que decimos los vascos, lo hago.

En un determinado momento él se deja de gilipolleces, toma una decisión definitiva y decide operarse. Antes de eso hay varios intentos, claro. Un porrón de dietas y eso... Baja y sube, baja y sube aún más. ¿Por qué «ese» momento es el bueno, el de la verdad, y no los anteriores? ¡Ay, amigo, eso solo lo sabe cada uno! Yo, como fumador empedernido que soy, doy fe de ello. El caso es que ese momento llega, a los fumadores y a los gordos. O que llegue solo está en nuestras manos. ¿Fuerza de voluntad, amor propio...? Él se niega a hablar de eso, prefiere hablar de disciplina. El tema es que su caso es tan grave que primero se tiene que operar. Y le

colocan un balón gástrico porque, teniendo el peso que tiene, hay un montón de riesgos. Es más, con 267 kilos no se le puede operar, no hay anestesia segura para dormir a alguien de ese tamaño sin correr riesgos. Antes, y con la ayuda del balón, tiene que perder peso. Pierde unos 50 kilos y se opera.

Cuenta uno de los médicos que, nada más despertarse de la anestesia, David dijo: «Me apetece comerme un bocadillo de tortilla». El susto del médico, como os podéis imaginar, fue morrocotudo. Porque lo que le esperaba al bueno de David eran papillas, consomés, sopas, purés y para de contar.

Y ahí llega el primer reto para un gran comedor como es David. Papillas, sopas, líquidos y para de contar. Así unos meses. Y llegado un momento se le hace tan insoportablemente aburrido que reúne a Martín Berasategui y a su jefe de cocina, Joseba Lezama, y les pide ayuda. Esa reunión, o su afán por disfrutar zampando, es el embrión de las recetas que vienen a continuación. Entre otras ideas que me imagino que surgirían, Martín le dice: «¿Por qué no haces un pastel de pollo asado?». Esa receta, como otras muchas que vinieron después, está en este libro. Porque a lo que David no estaba dispuesto era a dejar de gozar y divertirse comiendo. Él mismo lo dice: «como de todo pero menos». Y otra cosa que repite una y otra vez: «Hay que sumar y restar». Si te pasas hay que pagar el precio, o con la comida o con el ejercicio. Y, por el contrario, si te has portado bien te das un premio, un capricho, un vicio. Para él, unos deliciosos quesos que elige con mimo.

David reniega de los apostolados y se niega a verse como un ejemplo. No es un apóstol, pero adora a varios dioses: el dios Entorno, su familia, sus amigos y su trabajo, y la diosa Disciplina. No es un apóstol, pero ha escrito una biblia. Todos a rezar con ella delante de un… fogón.

Eneko Olasagasti Eceiza
Guionista y director de cine y TV

Mis veinte mandamientos
sobre todas las cosas
y un dogma de fe

Veinte mandamientos…

1. Quiérete mucho. Lo que los demás piensen de ti te la trae floja.
2. Ahora lo más urgente es no tener prisa. Tardaste en engordar, ten paciencia para adelgazar.
3. Busca la comida fresca, la tranquilidad y la alegría.
4. Aléjate de la gente tóxica, haz tu contabilidad y rodéate de los que merecen la pena. Si tu entorno es un caos, cámbialo.
5. A veces no hay respuesta en tus kilos. Acéptalo y avanza en tu objetivo de bajar peso.
6. Sonríe, hay problemas peores que el tuyo. Date un voltio por un oncológico y alucinarás en cinemascope.
7. Eres caprichoso, sí. Pon más lonchas de jamón en el bocata y olvídate de untarle mahonesa.
8. Eres finolis, sí. Cómete la cereza del pastel y no el pastel.
9. Eres paciente, sí. Espera con más calma a que todo el mundo se sirva en la mesa.
10. Eres participativo, sí. Comentando lo rico que está todo lo que comes y bebes.
11. Eres enamoradizo, sí. Vive con más intensidad para que cualquier emoción doble tu consumo de oxígeno.
12. Desconfía de quien nunca se dio el gustazo de comportarse en la mesa como un animal. De esa forma averiguas tus límites privados y la delgada línea que separa al gourmet del zampabollos.

13. Huele los alimentos, olfatea, disfruta de la textura, del aroma. Cierra los ojos y guíate con la boca. Paladea todo con agrado. Busca tu gusto. Siente. Observa. Recuerda. En lugar de reducirte, amplía. En vez de tragar, mastica.
14. Una vez iniciado el proceso de alimentarte con sentido común, parecerá que comes por primera vez y te convertirás en una tabla rasa. Lo borras todo, no hay registros. Todo sabe increíble. No encuentras antecedentes en el archivo y decidirás si te gusta. Gozarás con todo lo que te rodea. Te divertirás como nunca comiendo.
15. Desayuna por encima de todas las cosas. Sí, D-E-S-A-Y-U-N-A. Es la mejor comida del día, la raíz que permite que tu árbol esté vivo, tenga ramas y hojas y crezca sano. No te lo saltes por nada del mundo. Come algo a media mañana, almuerza, merienda y cena temprano. Dormirás como un cartujo. Métete con un poco de hambre en la cama y experimenta la sensación gozosa de amanecer con apetito. Cambia tu rutina y tus malos hábitos y no podrás escapar de este bucle saludable.
16. Cocinar es la mejor inversión a largo plazo que podrás hacer para ti mismo y los tuyos. En cada gesto se nos va la vida. Cúrratelo para que merezca la pena.
17. Encuentra las recetas que te permitan vivir mejor. Este libro es una mina.
18. Controla tu peso. No pierdas nunca el contacto con tu báscula. J-A-M-Á-S.
19. Si sumas, resta. Si restas, date un premio. Ayer cené carne asada y patatas, tomé pastel. Perfecto. Mañana come ligero, fresas de postre. Esta semana bajé un kilo. ¡Eres un titán! Date el gustazo y cómete algo emocionante, el chorizo de Pamplona en bocadillo es lo más.
20. Haz ejercicio. D-E-P-O-R-T-E. Camina. Nada. Monta en bici. Pasea. Corta el césped. Poda el seto. Anda por la orilla de la playa. Folla más con tu pareja o con la vecina

o con tu compañero de piso, mejor con todo el equipo de waterpolo. Saca el perro a pasear y que vuelva a casa sacando la lengua. Pero mueve el culo y gasta la zapatilla. Suda y sufre un poco, mamón. O mamona.

… y un dogma de fe

1. Si eres obeso, busca ayuda profesional para acabar con esta pesadilla. De este lío no saldrás solo. Échale valor; si te lo propones, puedes. Tendrás que currar como un caimán, pero volverás a nacer. Recobrarás las ganas de vivir. Volverás a respirar por la nariz. Saltarás de la cama con las pilas a cien. Si te olvidaste de ti mismo por demasiado tiempo, da igual. Eres obeso, ¿no?, pues necesitas un médico. Sí, un M-É-D-I-C-O. Repito, un M-É-D-I-C-O. Levanta el culo del sofá, búscalo y hasta la victoria, vencerás.

SI TIENES PROBLEMAS

Antes de ponerte manos a la obra, lee con atención tantas veces como sea necesario la receta que vayas a currarte y no te arrugues. Todo el mundo puede cocinar si se lo propone. Cuando lo tengas claro, reúne los ingredientes, anúdate el delantal, pilla un trapo y disfruta como un caimán, pues cocinar conecta con el centro de la tierra.

Quizás alguna receta se te atraviese, no la entiendas o no la consigas descifrar correctamente. ¡Que no cunda el pánico! ¡No te agobies! Enchufa un ordenador personal, teclea http://www.daviddejorge.com y encuentra en el «Buscador de recetas» el vídeo que corresponda a cada uno de los platos incluidos en este recetario.

Además, desde esa misma página podrás acceder a RobinFoodTube o iTunes y disfrutar cómodamente de todos los archivos de vídeo en la pantalla, tableta o teléfono personal.

Sigue las elaboraciones y encontrarás muchas recetas que te permitan vivir mejor.

ENSALADAS

«CARPACCIO» DE BACALAO Y POMELO

1 solomillo de bacalao
1 aguacate maduro
1 pomelo rosa
2 chalotas picadas
Aceite de oliva
Aceite de sésamo
1 pizca de salsa de soja
1 cucharada de sésamo tostado
Germinados tiernos

Rallar la piel del pomelo en un bol.
Pelar el pomelo a vivo y soltar sus gajos.
Exprimir el corazón del pomelo sobre la ralladura y añadir pulpa de aguacate.
Aplastar con un tenedor la chalota + aceites + salsa de soja + gajos + sal + pimienta.
Extender la crema de aguacate sobre un plato.

Cortar el bacalao en lonchas finas, sobre la tabla.
Acomodarlas sobre el aguacate.
Pimentar el pescado.
Aliñar con hilo de aceite de oliva + sésamo tostado + gajos de pomelo.
Esparcir germinados recién cortados.
Listo.

COGOLLOS CON POMELO Y ANCHOAS

4 cogollos limpios bien prietos
1 pomelo
1 cucharada sopera de alcaparras
1 puñado de aceitunas verdes y negras
1 diente de ajo
2 chalotas en tiras finas
1 lata de ventresca
1 lata de anchoas en salazón
Aceite de oliva
1 pizca de vinagre de sidra
Sal y pimienta

Cortar los cogollos en cuartos y ponerlos en una fuente.
Pelar a vivo el pomelo, sacar los gajos y colocarlos sobre los cogollos.

Exprimir el corazón del pomelo en el fondo de un tarro + ajo aplastado con prensador + vinagre + aceite de oliva + sal + pimienta, y agitar.
Espolvorear las alcaparras + aceitunas + chalotas sobre la ensalada.
Esparcir las anchoas + ventresca, y verter la vinagreta.
Listo.

«CRUDITÉS» DE VERDURA

1 puñado grande de vaina francesa, sin el tallo
10 zanahorias minis tiernas, con su tallo
2 tomates lavados
1 cogollo tierno de apio, pequeño
10 pimientos de Gernika, lavados y abiertos en dos, sin semillas
1 pimiento morrón rojo lavado, sin semillas
3 bulbos de hinojo minis, tiernos
3 cogollos de Tudela deshojados, limpios

3 cogollos de endivia crudos
1 pepino mediano
10 patatas pequeñas, cocidas y peladas
1 puñado de ramilletes de coliflor cruda
1 puñado de rabanitos crudos con su tallo, limpios

Para la salsa:
8 anchoas en salazón
2 dientes de ajo laminados
1 cucharada de alcaparras
1 chorrete de vinagre de vino tinto
1 limón
Aceite de oliva

Tener hirviendo agua al fuego.
Preparar un bol con agua y hielos.
Echar las vainas + zanahorias en el agua + sal y, vueltos los hervores, escurrirlas al agua helada + sal.
Sobre una tabla, cortar en gajos los tomates y colocarlos en una fuente amplia junto con las vainas.
Cortar en tiras el apio.
Partir en tiras los pimientos verdes y rojos.
Partir los hinojos + cogollos + endivias, y añadir a la fuente.
Pelar el pepino y cortarlo en tiras gruesas.
Colocar en la fuente las patatas hervidas + coliflor + rabanitos.

Para la salsa:
En un mortero, majar las anchoas + ajos laminados + alcaparras, y hacer una pasta.
Añadir el vinagre + ralladura de limón + zumo de limón, y luego verter el aceite; es la salsa.
Untar las verduras en la salsa y jamar tipo cavernícola.
Listo.

ENSALADA DE CREMA DE SARDINAS

100 g de sardinillas de lata escurridas
100 g de quesitos en porciones 0% MG
100 ml de aceite oliva virgen extra
100 ml de agua mineral
50 g de cebolleta picada

Además:
1 lata de atún al natural (160 g)
10 tomates cherry

3 huevos de codorniz
1 puñado de aceitunas verdes
1 puñado de piñones tostados
Unas guindillas en conserva
1 cucharada sopera de cebollino picado
Brotes de espinacas

Triturar en un vaso americano la sardinillas + quesitos junto con el agua.
Agregar poco a poco el aceite y montar la crema.
Volcarla en un bol y añadirle la cebolleta picada muy finamente.
Mezclar bien y reservar en la nevera.
Cocer los huevos de codorniz en agua con una pizca de sal durante 5 min a partir de que hierva; refrescar en agua con hielos.
Pelarlos y cortarlos en láminas finas.
Lavar los tomates y cortarlos por la mitad.
Escurrir el atún.
Montar la ensalada con la crema de sardinillas de base y el resto de los ingredientes por encima.
Rectificar de sal, espolvorear con cebollino y servir.
Aliñar, si se quiere, con un poco de vinagreta de hierbas por encima.

ENSALADA DE ENDIVIAS RELLENAS

3 endivias
150 g de jamón york en dados pequeños
50 g de jamón serrano en dados
1 ramillete de cebollino fresco
1 puñado de nueces picadas
200 g de quesitos en porciones 0% MG
1 cucharada de mostaza
Aceite de oliva
Aceite de nuez
1 pizca de vinagre de sidra
Sal y pimienta

Soltar las endivias en hojas, reservando los cogollos.
Picar el cebollino sobre la tabla.
En un bol, mezclar el queso + cebollino + jamones + nueces + aceite de nuez + sal + pimienta; debe quedar una crema

consistente y con cuerpo.
Mezclar la vinagreta en un tarro: vinagre + sal + aceites + mostaza + nueces.
Colocar las hojas de endivia con el hueco hacia arriba y rellenarlas con la crema.
Juntar las endivias por el lado del relleno para pegarlas, formando endivias rellenas.
Colocarlas sobre una bandeja y rociarlas con la vinagreta. Listo.

ENSALADA DE ENDIVIAS Y GRANADA

12 endivias de tamaño medio
1 granada
Aceite de avellanas
Aceite de oliva
Aceite de sésamo
Vinagre de sidra
1 cucharada sopera de yogur descremado
1 pizca de zumo de limón
Sal y pimienta

Colocar las endivias en el bol.
Partir la granada en dos y soltar los granos golpeándola por la piel con un cucharón.
Mezclar en un tarro los aceites + vinagre + yogur + zumo de limón + sal + pimienta, y agitar.
Aliñar las endivias y listo.

ENSALADA DE HUEVOS DE CODORNIZ Y BERBERECHOS

1 kg de berberechos
1 puñado de sal gruesa
1 cucharada sopera de vinagre de sidra
16 huevos de codorniz
1 vaso de txakoli
1 chalota picada
12 tomates cherry
3 cucharadas de aceite de oliva

12 espárragos trigueros cocidos
Perifollo
Sal y pimienta

Purgar los berberechos en abundante agua con sal gruesa durante 1 h aproximadamente.
En una cazuela pequeña, hervir agua con sal. Colocar con cuidado los huevos de codorniz fríos de la nevera y cocerlos 2 min. Refrescar seguidamente en agua con hielos y reservar.
Enjuagar los berberechos frotándolos unos contra otros y sacarlos del agua.
En otra cazuela más grande, añadir el txakoli, llevarlo a ebullición, agregar los berberechos y cocerlos a fuego fuerte tapados, hasta que se abran. Cuando estén abiertos, retirarlos a un plato frío, dejar enfriar y separar la carne de las cáscaras. Filtrar el jugo de la cocción.
Agregar el jugo de la cocción de los berberechos y reducir hasta que tenga cuerpo de salsa.
Fuera del fuego, añadir el vinagre de sidra y el aceite, y dejar enfriar.

Pelar los huevos con cuidado y cortar por la mitad, o dejar la mitad enteros y la otra mitad cortados.
En una bandeja o recipiente de cristal, colocar los espárragos cocidos y los huevos de codorniz y, por encima, agregar la carne de los berberechos.
Cubrir todo con la vinagreta que habremos dejado entibiar previamente y acompañar con los tomates cherry.
Añadir el perifollo + chalota picada.

Observaciones: Es muy importante que el huevo nos quede con la yema muy poco cuajada, casi líquida.

ENSALADA DE VENTRESCA DE ATÚN

250 g de ventresca de atún congelada
1 puñado de mezclum de lechugas tiernas
1 puñado de rúcula joven
Brotes variados
300 ml de aceite de oliva
Sal

Para la vinagreta:
1 tomate pequeño en dados

1 pimiento del piquillo picado
1 cebolleta picada
1 cucharilla de café de perifollo picado
1 cucharilla de café de perejil picado
1 cucharilla de café de cebollino picado
150 ml de vinagre de sidra
100 ml de agua
1 pastilla de caldo de ave
2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
Pimienta negra recién molida

Poner a hervir agua con sal en una cazuela.
Retirar del fuego, agregar la ventresca de atún congelada y dejarla en el agua entre 6 y 10 min dependiendo de su grosor.
Quitar del agua, escurrir y sacarle las pielecillas negras con la ayuda de una puntilla. Reservar sumergida en 300 ml de aceite de oliva hasta que vaya a utilizarse.

Para la vinagreta:
Hervir 100 ml de agua y añadir la pastilla de caldo, disolverla y reducir a la mitad. En una cazuela con 2 cucharadas soperas de aceite, pochar la cebolleta durante 4 min.
Agregar el pimiento del piquillo y dejar que sude 1 min más.
Añadir el tomate y dejar sudar otros 2 min.
Agregar el vinagre y la pimienta negra recién molida (una buena cantidad de pimienta), y cocer durante 15 min a fuego lento.
Añadir el caldo reservado.
Fuera del fuego, añadir las 4 cucharadas soperas de aceite y las hierbas picadas. Mezclar lascas de ventresca con las lechugas variadas y rociar con la vinagreta de verduras. Espolvorear con perifollo + perejil + cebollino.

ENSALADA DE VENTRESCA Y VAINAS

750 g de vainas, sin el tallo
4 pedazos de ventresca congelada
2 puñados de aceitunas «rajás»
1 cebolleta picada
1 diente de ajo picado
2 tomates medianos maduros, pelados y en dados
1 pizca de mostaza de Dijon
Aceite de oliva virgen
Vinagre de sidra

Sal y pimienta
6 lonchas finas de cabeza de jabalí
1 ramillete de perifollo

Poner agua en dos cazuelas al fuego.
En una olla, meter las ventrescas congeladas + sal; cuando hierva, apagar el fuego y dejar enfriar en el agua.
Trocear las vainas en tiras y añadirlas al agua cuando hierva + sal; cocer durante 15 min.
Romper las aceitunas con las manos, eliminando el hueso.
Deshojar el ramillete de perifollo.
Mezclar en un bol las aceitunas + cebolleta + ajo + tomates + mostaza + aceite + sal + pimienta.
Añadir el vinagre a la vinagreta.
Romper las lonchas de cabeza de jabalí y mezclarlas con las vainas + vinagreta.
Colocarlas en una fuente, deshojar encima la ventresca y verter el resto de la vinagreta.
Espolvorear el perifollo.
Listo.

ENSALADA «NIZARDA»

1 puñado grande de vainas limpias
6 patatas medianas con su piel, lavadas
2 dientes de ajo pelados partidos en dos, sin el germen
2 cucharadas de hojas lavadas de perejil fresco
2 cucharadas de mostaza de Dijon
1 pizca de vinagre de sidra
1 limón
16 pimientos de Gernika lavados

8 tostadas finas de pan
1 conserva de pasta de aceituna negra
4 puñados de lechugas variadas, lavadas (canónigos, cogollos de Tudela, espinacas)
2 tomates bien maduros
6 alcachofas de buena conserva, escurridas
1 mazo de rabanitos frescos lavados, con su tallo
3 chalotas en tiras muy finas
100 g de habas repeladas
4 huevos cocidos y pelados
1 puñado de alcaparras de calidad
Aceitunas verdes de calidad
1 lata hermosa de mendreska
1 lata de anchoas en salazón
1 manojo de perifollo fresco deshojado en briznas
Aceite de oliva
Pimienta molida y sal

Tener agua hirviendo al fuego en una olla.
Añadir sal al agua y sumergir las vainas, cocerlas unos 5 min y luego refrescarlas en un bol con agua + hielos + sal.
En el agua de cocer las vainas, sumergir las patatas y cocerlas a fuego muy suave durante 25 min.
Mientras, en una sartén sofreír en aceite los ajos pelados y escurrirlos al mortero.
Majar los ajos + hojas de perejil.
Añadir mostaza + vinagre de sidra + zumo de limón + aceite de oliva + sal + pimienta (tenemos que conseguir bastante vinagreta).
Cortar el tallo a los pimientos con unas tijeras.
Freír los pimientos y escurrirlos + sal.
En un bol de cristal hermoso, ir aliñando los ingredientes.
Untar las rebanadas de pan con la pasta de aceitunas.
Añadir al bol una pizca de vinagreta y aliñar las lechugas; colocarlas en una bandeja muy hermosa, extendidas.
En un costado, disponer los pimientos fritos escurridos.

Sobre una tabla, cortar las patatas en rodajas y los tomates en cuartos.
Aliñamos el resto de los ingredientes por grupos: primero, las patatas en rodajas; luego las vainas; a continuación, los tomates en cuartos, las alcachofas en mitades, los rabanitos enteros, las chalotas en tiras y, por último, las habas repeladas.
Además, distribuimos por la fuente los huevos cocidos en cuartos + alcaparras + aceitunas + mendreska + anchoas.
Acomodar las tostadas de pasta de aceitunas.
Rociar con el resto de la vinagreta por encima.
Esparcir briznas de perifollo, y listo.

ENSALADA VERDE CON BONITO

4 puñados de canónigos limpios
4 ciruelas maduras
1 cuña de queso de Burgos
2 cebolletas tiernas
1 ramillete de albahaca fresca
1 puñado de almendras tostadas
1 conserva de atún claro en aceite
Germinados frescos
Aceite de oliva
1 limón

Rallar el limón sobre la tabla, meterlo en un tarro de rosca junto con el zumo + aceite + sal + pimienta, y agitar.
Extender los canónigos sobre una fuente ancha.
Cortar en tiras finas las cebolletas y colocarlas sobre los canónigos.

Esparcir los germinados.
Deshuesar las ciruelas y colocar los gajos entre la ensalada.
Espolvorear las almendras tostadas + albahaca rota con las manos.
Colocar el bonito escurrido.
Desperdigar pellizcos de queso de Burgos.
Rociar con la vinagreta.
Listo.

ENSALADILLA RUSA «ADELGAZANTE»

1 patata cocida
1 zanahoria hermosa cocida
50 g de jamón ibérico en dados
50 g de jamón cocido en dados
75 g de huevo cocido picado
150 g de langostino cocido picado en dados
1 aguacate maduro cortado en dados
50 g de pepinillo picado
Cebollino picado
100 g de atún al natural
150 g de queso fresco magro 0% MG
2 yemas de huevo
1 cucharada de mostaza de Dijon
2 cucharadas soperas de vinagre de vino
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta

En el fondo de un bol, mezclar las yemas + mostaza + vinagre + sal + pimienta. Añadir el aceite y batir; luego, incorporar el queso fresco y rectificar la sazón. Partir en dados la patata y la zanahoria, y añadirlos al bol con el resto de los elementos.
Mezclar perfectamente y refrigerarla.
Listo.

HUMMUS

1 conserva de garbanzos cocidos
1 conserva de atún al natural
2 dientes de ajo fritos
3 cucharadas de pasta de sésamo tahini
1 chorrete de agua
1 pellizco de cominos
1 limón
1 chorrazo de aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Pimentón de La Vera picante
2 panes de pita
Romero fresco

Horno a 200 ºC.
Abrir en dos el pan de pita, refregarlo con aceite de oliva y pringarlo de hojas de romero.
Colocarlo en una bandeja y meterlo al horno.
Reservar algunos garbanzos sin triturar.
En una batidora americana, añadir los garbanzos escurridos + ajos + sésamo + agua + cominos + zumo de limón + aceite de oliva + sal + pimienta.
Una vez triturado, refrigerar.
Colocar una cucharada muy gruesa en el centro de una fuente y hacerle un pozo en el centro con el dorso de la cuchara.
Colocar en el pozo los garbanzos enteros + atún + chorrete de aceite, y espolvorear pimentón.
Acompañar con el pan de pita caliente.
Listo.

PASTEL DE POLLO ASADO

1 cebolleta picada
3 dientes de ajo picados
1 pellizco de caldo de carne en polvo
200 ml de nata baja en grasa o de leche descremada
1 pollo asado de pollería, con su jugo y en su bolsa de cartón
4 huevos
8 lonchas de jamón cocido
Aceite de oliva

1 pizca de pan rallado

Para la salsa:
3 cucharadas de queso fresco 0% MG
1 pizca de mostaza tipo Dijon
1 limón
Sal y pimienta

Horno a 180 ºC.
Colocar al fuego una tetera de agua.
En un sauté, sofreír con una pizca mínima de aceite la cebolleta + ajos + sal.
Si se agarra, añadir agua para que el sofrito se dore.
Desmigar con las manos el pollo y eliminar los huesos.
Picar todo toscamente sobre una tabla y añadirlo al sofrito + jugo de pollo + nata + caldo de polvo, y salpimentar.
Dar unas vueltas y, cuando hierva, rectificar la sazón.
Untar un molde de plum-cake con una pizca de aceite + pan rallado.
Añadir la mezcla al vaso de una batidora + huevos + jamón + sal + pimienta.
Poner la mezcla en el molde e introducirlo en un baño maría durante 35 min aprox.
Al meter el filo del cuchillo, debe salir un poco húmedo para que el pastel quede jugoso.
Dejar enfriar el pastel antes de refrigerar.
Para la salsa, mezclar todos los ingredientes en una taza + limón rallado, y salpimentar.
Desmoldar el pastel y cortar una buena rodaja.
Servirla con la salsa.
Listo.

PASTEL DE SALMÓN AHUMADO Y RAPE

1 cebolleta picada
1 blanco de puerro picado
3 cucharadas de salsa de tomate
1 lomo de salmón fresco de 250 g, sin piel ni espinas
1 lomo de rape fresco de 150 g
150 ml de nata baja en grasa o de leche descremada
3 lonchas finas de salmón ahumado
5 huevos

1 pizca de aceite de oliva
1 pizca de pan rallado
1 puñado de germinados frescos
Sal y pimienta

Para la salsa:
2 cucharadas de queso fresco 0% MG
1 pizca de mostaza tipo Dijon
1 pizca de rábano picante
1 pizca de salsa de soja
Pimienta molida

Precalentar el horno a 160 ºC.
En un sauté con una pizca de aceite, sofreír la cebolleta + puerro + sal.
Ayudar con agua para que se sofría con poca grasa.
Añadir el tomate al sofrito + nata o leche, y hervir rápidamente.
Untar un molde tipo plum-cake con una pizca de aceite + una pizca de pan rallado.
Sobre la tabla, cortar en dados hermosos el pescado fresco.
Añadir salmón fresco + rape, hervir suave 1 min y añadir al vaso de una batidora.
Si reduce demasiado, estirar con un poco de agua.
Comenzar a batir + salmón ahumado + huevos + sal + pimienta.
Verter la crema en el molde y meter al baño maría en el horno hasta cuajar, 25 min aprox.
Al meter el filo del cuchillo, debe salir un poco húmedo para que el pastel quede jugoso.
Dejar enfriar el pastel antes de refrigerar.
Para la salsa, mezclar todos los ingredientes en una taza y salpimentar.
Desmoldar el pastel y cortar una buena rodaja.
Servirla con la salsa y espolvorear germinados frescos.
Listo.

PEPINO CON ALIÑO AGRIDULCE

2 cucharadas soperas de sésamo tostado
2 limones verdes
2 cucharadas soperas de aceite de sésamo
1 pizca de miel
2 cucharadas soperas de salsa de soja
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
2 dientes de ajo laminados
2 cucharadas soperas de jengibre en tiras finas
2 pepinos frescos hermosos
4 cogollos de Tudela limpios deshojados
1 puñado de hojas de menta fresca
Sal y pimienta

Mezclar en una taza el zumo de limón verde + aceite de sésamo + miel + salsa de soja.
Añadir aceite de oliva a una sartén y bailar el ajo + jengibre.

Añadir al fuego el contenido de la taza, hervir y retirar del fuego.
Pelar los pepinos y cortarlos en rodajas hermosas; colocarlos en un bol.
Añadir los cogollos + hojas de menta fresca.
Aderezar con el aliño y espolvorear el sésamo tostado.
Listo.

PUERROS ASADOS ALIÑADOS

12 puerros medianos
3 dientes de ajo
1 puñado hermoso de perejil fresco deshojado
3 nueces peladas
1 pizca de aceite de oliva
1 pizca de aceite de sésamo
1 pizca de salsa de soja
1 pizca de vinagre de jerez
1 cucharada de sésamo tostado
3 chalotas grandes peladas en tiras muy finas

Horno a 150 ºC.
Sobre la tabla, partir los puerros en dos y colocarlos en una fuente de horno + ajos + aceite + sal, mojando con una pizca de agua.

Meterlos al horno 40 min por cada lado y dejarlos reposar en el interior.
En un mortero, majar el perejil + nueces y meter la mezcla en un tarro de rosca + aceites + soja + sésamo + vinagre.
Retirar el germen de los ajos, picarlos sobre la tabla y añadirlos a la vinagreta.
Meter los puerros en un bol y rociarlos con la vinagreta + chalotas.
Listo.

PULPO Y ALCACHOFAS ALIÑADOS

12 alcachofas en conserva
1 tentáculo grueso de pulpo cocido
1 diente de ajo
1 puñado de alcaparras pequeñas
Aceite de oliva
Vinagre de jerez
1 puñado de rúcula
1 chalota en tiras muy finas
Pimentón de La Vera
Sal y pimienta

Partir en cuartos las alcachofas sobre la tabla y colocarlas en un bol.
Sobre la tabla, con un tenedor, picar el ajo y meterlo en un tarro + alcaparras + aceite + vinagre + sal + pimienta; agitar.

Partir el pulpo en medallones y añadirlos al bol.
Añadir el aliño al bol y mezclar; luego, colocar en un plato el pulpo y las alcachofas.
En el mismo bol, aliñar la rúcula + chalotas y colocarlas sobre la ensalada.
Rociar con el resto del aliño del tarro y espolvorear con pimentón.
Listo.

REMOLACHA CON QUESO Y PAVO

1 paquete de remolacha cocida entera
1 puñado de avellanas tostadas
1 puñado de hojas de perejil
1 puñado de hojas de menta fresca
1 puñado de hojas de albahaca
1 ramillete de cebollino fresco
200 g de queso fresco cremoso 0% MG
1 pizca de leche desnatada
Aceite de nuez
Vinagre dulce de Pedro Ximénez
Germinados frescos
200 g de fiambre de pavo
Aceite de oliva, sal y pimienta

Picar sobre la tabla el perejil + menta + albahaca + cebollino, dejando algunas hojas sin picar, enteras. En un

mortero, romper las avellanas y añadirle el queso + leche + hierbas picadas + aceite de nuez + aceite de oliva + sal + pimienta. Sobre la tabla, rebanar en rodajas las remolachas y montarlas como si fueran milhojas, intercalando capas de crema de queso y hierbas aromáticas. Hacer una vinagreta con aceite de oliva + vinagre dulce + sal + agua, y aliñar los germinados (y con el jugo de remolacha, si se quiere). Colocar alrededor de las remolachas el fiambre de pavo + germinados. Rociar con la vinagreta. Listo.

«STEAK» TÁRTARO DE ATÚN

500 g de atún crudo
1 aguacate maduro
2 chalotas picadas
1 chile fresco
1 pizca de jengibre fresco
Perejil picado
1 pizca de mostaza
2 huevos
1 pizca de salsa de soja
1 pizca de aceite de oliva virgen
1 pizca de aceite de sésamo
1 pizca de zumo de limón
Cebollino picado
Sal y pimienta recién molida

Además:

1 pizca de yogur descremado
1 pizca de rábano picante
Eneldo fresco
Pimentón de La Vera

Sobre la tabla, picar el lomo de atún a cuchillo y colocarlo en un bol.
Picar el aguacate y añadirlo.
Lavar las chalotas en un colador fino y escurrirlas en un trapo; añadirlas.
Picar el chile + jengibre y añadirlos al bol junto con el resto de los ingredientes.
Por último, mezclar el yogur + rábano + sal + pimienta + eneldo picado, servir de salsa.
Espolvorear el pimentón.
Listo.

TÁRTARO DE OSTRAS, ATÚN Y SALMÓN

12 ostras
125 g de lomo de atún fresco
125 g de salmón fresco
12,5 g de huevas de trucha

Para la vinagreta:
5 g de jengibre rallado
25 ml de zumo de lima

1/2 cucharadita de ralladura de lima
20 g de chalota picada
15 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de cebollino picado
Sal y pimienta

Para la crema chantilly:
50 ml de nata 0% MG
1/2 cucharadita de mostaza
Ralladura de lima

Escaldar las ostras en agua hirviendo 1 min y refrescar rápidamente en agua con hielos.
Abrir las ostras, quitarlas de su valva, extraerles el músculo tensor y picarlas en dados de 5 x 5 mm.
Picar también el salmón y el atún en dados de 3 x 3 mm.
Para la crema, montar la nata en un bol, agregarle la mostaza + ralladura de lima y mezclar bien. Reservar en frío.
Mezclar en otro bol la ostra, el atún y el salmón.
Agregar la chalota + aceite + zumo de lima + jengibre rallado.
Añadir el cebollino + ralladura de lima y mezclar bien; poner al punto de sal y pimienta.
Colocar el tartar sobre la concha de la ostra y, por encima, una cucharilla de café de crema chantilly y las huevas de trucha.

YOGUR CON TOMATE Y SALMÓN AHUMADO

500 g de yogur descremado
500 g de tomate maduro
8 g de hojas de albahaca
100 g de salmón ahumado
Unas láminas de salmón ahumado para decorar
20 ml de aceite de oliva
50 g de minipepino en rodajitas de 2 mm
Sal y pimienta

Verter el yogur en un bol, batirlo un poco, agregar el salmón cortado en tacos pequeños y sazonar con la sal y la pimienta. Reservar en frío.
Escaldar los tomates en agua hirviendo y sumergirlos inmediatamente en agua con hielos para que la carne quede compacta y mantenga todo el color.
Pelar y cortar los tomates en cuadrados de 1 x 1 cm; a continuación, sacar la carne de sus pedúnculos y rociarlos con el aceite de oliva. Sazonar. Mezclar con la albahaca cortada en tiras finas.
Echar el tomate y la albahaca en la mezcla de yogur y salmón, y revolver todo bien. Dejar en la cámara al menos durante media hora.
Cortar el pepino en finas rodajas de unos 2 mm.
Repartir en 4 botes o copas de cristal el yogur de tomate y salmón bien fresco. Decorar con el salmón cortado en finas láminas y las rodajas de pepino por encima. Acabar con unas hojas de albahaca por encima.

SOPAS, CALDOS & CREMAS

«BISQUE» DE BOGAVANTE

3 bogavantes muertos (más baratos en la pescadería)
2 dientes de ajo con piel
4 chalotas en tiras finas
1 pizca de arroz
1 chorrete de brandy
3 tomates maduros
1 cucharada de concentrado de tomate
1 chorrete de txakoli
4 ramas de albahaca fresca

5 granos de pimienta
1 chorrete de nata 0% MG
Aceite de oliva
1 pizca de aceite de avellanas
Agua y sal

Además:
1 dl de nata semimontada 0% MG
1 limón
Cebollino picado

Tener la tetera de agua al fuego.
Sobre la tabla, trocear menudo los pedazos de bogavante.
En una olla con una pizca de aceite, dorar los trozos de bogavante, menos las colas.
Aplastar las carcasas con el culo de una botella de cristal o una maza de madera.
Añadir los ajos aplastados + chalotas + arroz, y sofreírlo.
Rallar los tomates sobre el sofrito + tomate concentrado + brandy; reducir 5 min.
Añadir el txakoli y reducir + colas de bogavante + granos de pimienta + albahaca + agua; cocer 30-40 min.
Añadir a la batidora la nata + aceite de avellanas + sal + pimienta.
Volcar en una sopera.
Acompañar con la nata semimontada + limón rallado + cebollino + pimienta.
Listo.

CALDO DE POLLO

2 pollos limpios, enteros
1 ramillete de tomillo fresco
1 hoja de laurel
15 tallos de perejil fresco
2 puerros limpios
2 ramas de apio
2 zanahorias peladas
1 cucharada de pimienta negra en grano
4 cebolletas hermosas
Agua
Sal gruesa

Lavar los pollos en la fregadera y sumergirlos en el agua hirviendo.
Hacer un atadillo con tomillo + laurel + tallos de perejil.
Hacer otro atadillo con los puerros + apio + zanahorias.

Encerrar la pimienta en una gasa + liz.
Cuando el agua hierva, escurrir los pollos y lavarlos en agua fría.
Meterlos en la misma olla + agua fría + 2 ramilletes + pimientas + cebolletas + pellizco de sal.
Hervir a fuego suave unas 2 h, eliminando las impurezas.
Listo.
El caldo se congela en recipientes apropiados.
Con la carne y la verdura puede hacerse ropa vieja, sopas o tortillas.

PATATAS RIOJANAS «ALELUYA»

1 cebolleta picada
1 puerro picado
1 diente de ajo picado
1 pizca de pimentón de La Vera
250 g de carne picada de vaca sin grasa
3 patatas pequeñas peladas
1 pizca de vino blanco
1 pizca de aceite de oliva
Caldo de pollo

Sofreír la cebolleta + puerro + ajo + aceite + sal.
Si se agarra, añadir un poco de agua.
Incorporar el picadillo de carne y dar unas vueltas hasta que se suelte + pimentón.
Añadir las patatas cascadas menudas + vino blanco, y reducir unos minutos.

Mojar con caldo y salpimentar.
Guisar durante 25 min.
Triturar con un machacador o pasar por la túrmix.
Listo.
Acompañar con unos costrones de pan dorados.

CREMA DE CALABACÍN «DELUXE»

800 g de calabacines enteros
2 l de caldo de verduras o de carne
1 cebolleta tierna picada
1 rama de apio picada
1 ramillete de menta fresca
1 diente de ajo
300 g de queso fresco cremoso 0% MG
1 taza de hojas de espinaca crudas, lavadas
1 ramillete de albahaca fresca

Aceite de oliva
Sal y pimienta

Sofreír en una olla la cebolleta + apio + ajo + aceite + sal.
Pelar los calabacines y reservar las pieles; luego, cortarlos en pedazos menudos.
Picar las pieles de calabacín y reservarlas.
Echar la pulpa del calabacín al sofrito, rehogar + caldo hirviendo + sal, y hervir 20 min.
Hacer un atadillo con la menta fresca, que incorporaremos a los 20 min con el fuego apagado + pieles de calabacín.
Añadir las pieles de calabacín y el atadillo, y dejar 5 min.
Tras 5 min de infusión, retirar el atadillo y triturar en la batidora.
Triturar la crema + queso desgrasado + hojas de espinaca crudas.
Rectificar la sazón.
Poner en la nevera a enfriar.
Cortar en tiras finas la menta + albahaca, y mezclar con el resto del queso + aceite + sal + pimienta.
Colocar la crema fría en un plato hondo + queso + hilo de aceite.
Listo.

GAZPACHO DE FRESA Y TOMATE

600 g de tomate maduro
400 g de fresas
50 g de pimiento rojo
60 g de pimiento verde
1 diente de ajo
80 g de pepino (sin semilla)
40 g de miga de pan ecológico
150 ml de aceite de oliva virgen extra
500 ml de agua mineral

20 ml de vinagre de jerez
1 pizca de pimienta
12 g de sal gorda

Además:
Fresas
Jamón de pato
Queso mozzarella
Rebanadas de pan tostado integral

Lavar toda la verdura, pelar el pepino y quitarle las semillas. Quitarles las pepitas a los pimientos.
Cortar en trozos los tomates, los pimientos y el pepino, y colocarlo todo en una cazuela con el resto de los ingredientes (ajo, miga de pan, vinagre, agua, aceite y sal) menos las fresas; mezclar bien, cubrir con papel film y dejar macerar en cámara 8 h.
Pasadas las 8 h, agregar las fresas y triturarlo todo junto con la túrmix o en el vaso americano, pasar el resultado por un chino fino, rectificar de sal y pimienta, y servir bien frío.
Acompañar el gazpacho con láminas de jamón de pato, unas rodajas de mozzarella y otras de fresas. Se puede servir también con unas rebanadas de pan tostado.

SOPA BULLABESA

2 kg de pescado (congrio, perlón, cabra, salmonete, cabeza de merluza, rape)
2 cebolletas picadas 1 x 1 cm
6 dientes de ajo picados
2 puerros picados 1 x 1 cm
3 tomates pelados y picados 1 x 1 cm
1 bulbo de hinojo picado 1 x 1 cm
1 hoja de laurel
2 ramas de tomillo

1 pedazo pequeño de cáscara de naranja
1 pellizco de azafrán
1 gota de pastis
3 l de agua
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Además:
Rebanadas de pan tostadas de 5 mm de grosor
1 diente de ajo partido en dos
Aceite de oliva

Para la salsa rouille «oxidada»:
3 dientes de ajo picados
3 pimientos del piquillo picados
1 patata cocida pelada
1 yema de huevo
1 pellizco de azafrán
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Tener la tetera de agua al fuego.
En una olla con aceite, sofreír ligeramente las cebolletas + ajos + puerros + tomates + hinojo + laurel + tomillo + cáscara de naranja + azafrán + sal + pimienta.
Trocear los pescados en cachos gruesos sobre la tabla y salpimentarlos.
Colocar el pescado sobre el sofrito, dar unas vueltas meneando y añadir una gota de pastis.
Cubrir con agua y hervir a fuego fuerte durante 5 min.
Pasado este tiempo, bajar el fuego y continuar la cocción 10 min más + rectificar la sazón.
Para hacer la rouille, aplastar la patata cocida con las púas de un tenedor y meterla en el mortero + ajos + pimientos + yema de huevo + azafrán + sal, y majar hasta obtener una pasta.

Añadir el aceite de oliva en hilo fino y ligar como una mahonesa girando siempre hacia el mismo lado.
Añadir una pizca de caldo caliente de bullabesa sobre el azafrán e incorporarlo a la salsa rouille.
Rectificar la sazón y pimentar.
Triturar la sopa en la batidora + ligar con un poco de rouille.
Untar con los medios ajos las rebanadas de pan tostado y regarlas con aceite.
Colocar los panes en un cesto.
Comer el pescado + rouille + pan tostado + bol de sopa.
Listo.

SOPA DE AJO AL MICROONDAS

8 dientes de ajo pelados
1 guindilla fresca
60 g de pan integral
6 cucharadas soperas de salsa de tomate frito
1 cucharada sopera de pulpa de pimiento choricero en conserva
1 pizca de pimentón dulce de La Vera
500 ml de agua caliente + pastilla de caldo
1 pizca de aceite de oliva
Sal

Laminar los ajos + picar la guindilla.
Colocar en un recipiente apropiado los ajos + guindilla + sal, y mezclar.
Cocinar destapado a la máxima potencia durante 2 min.
Mientras, laminar el pan en rebanadas finas.

Sacar el sofrito del microondas, añadir pan + tomate + choricero + pimentón + pastilla + agua + sal.
Cocinar tapado, a la máxima potencia, durante 15 min.
Dejar reposar a cubierto unos minutos.
Listo.

SOPA DE CALABAZA Y CASTAÑAS

1 blanco de puerro picado
1 cebolleta picada
300 g de calabaza pelada en dados grandes
150 g de castañas peladas
2 patatas medianas peladas
1 pizca de nuez moscada
3 l de caldo de pollo
100 g de queso fresco 0% MG
1 pizca de aceite de oliva
Sal y pimienta molida

Además:
Perifollo y cebollino

Sofreír en una olla el puerro + cebolleta + sal.

Añadir la calabaza + castañas + patatas cascadas + nuez moscada + sal.
Mojar con el caldo de pollo y cocer a fuego suave 35 min.
Triturar la sopa en el vaso americano + 2 cucharadas de queso fresco.
Picar el perifollo + cebollino, y mezclarlo con el resto del queso + sal + pimienta.
Rectificar la sazón.
Acompañar la sopa con el queso aliñado.
Listo.

SOPA DE CHAMPIS

2 cebolletas medianas muy picadas
3 chalotas muy picadas
3 dientes de ajo picados
1 pizca de cayena
700 g de champiñones laminados finos
1 pizca de vino blanco
2 l de caldo de carne o agua con pastilla
2 quesitos en porciones 0% MG
Aceite de oliva
Sal

Rehogar las cebolletas + chalotas + ajos + cayena + aceite + sal.
Añadir los champis y rehogar unos minutos.
Verter el vino y dejar que reduzca unos segundos.
Mojar con el caldo de carne y cocer 20 min.

Accionar a la máxima potencia y añadir los quesitos.
Salpimentar y colocar en una sopera.
Servir en tazas.
Listo.

SOPA «MARTINA KLEIN»

2 rabos de vaca cortados por las juntas, desgrasados
3 cebollas
1 ramillete aromático (tomillo-blanco del puerro-laurel-tallos de perejil)
15 granos de pimienta negra
2 clavos de olor
1 rama de apio
3 zanahorias peladas
3 nabos pelados
3 patatas pequeñas peladas
Sal

En una sartén, ennegrecer las cebollas partidas en dos, por la parte plana.
Añadir el rabo y, cuando vuelva a hervir, escurrir y refrescar.

Volver a cubrir la carne con agua y ponerla de nuevo al fuego.
Añadir las cebollas + ramillete + granos de pimienta + clavos + apio + sal.
Cocer a fuego suave unas 3 h.
Atar con liz el apio + zanahorias + nabos, y agregarlos a la olla 1 h antes de terminar el tiempo de cocción + patatas.
Colocar en el fondo de un gran bol la carne desmigada + verduras, y cubrir con caldo caliente.
Listo.

VAINAS «FLIPANTES»

1 cebolla roja picada
1 zanahoria hermosa en rodajas finas
1 pimiento verde en tiras finas
1 puerro hermoso en rodajas finas
1 pizca de pulpa de choricero
Pimentón de La Vera
Salsa de tomate
1 pizca de vino blanco
1 pastilla de caldo

3 l de agua
3 patatas medianas peladas, lavadas
1 cebolleta picada
2 dientes de ajo picados
3 puñados grandes de vainas
Sal

Tener el agua en la tetera caliente.
Partir las vainas limpias en dos a lo largo y en tres a lo ancho.
Rehogar la cebolla roja + zanahoria + pimiento verde + puerro + aceite + sal.
Añadir la pulpa de choricero + pimentón + salsa de tomate.
Mojar con vino blanco, dejar reducir y añadir la pastilla + agua caliente + sal.
Dejar cocer 15 min y triturar.
Cascar las patatas pequeñas y añadirlas al caldo triturado; guisarlas durante 20 min.
En una sartén, sofreír la cebolleta + ajos + aceite + sal.
Añadir las vainas y rehogarlas unos 10 min a fuego suave + sal.
Mezclar las patatas + sofrito de vainas.
Rectificar de sal.
Listo.

VERDURAS
«FINITO DE CÓRDOBA»

500 g de blanco de puerro troceado
500 g de coliflor en ramilletes pequeños
1 patata pequeña pelada
8 acelgas hermosas (las pencas limpias por un lado y las hojas verdes por otro)
1 chorrete de salsa de soja
2 quesitos en porciones 0% MG
2 cucharadas soperas de aceite de oliva

6 dientes de ajo fileteados
Agua y sal

Tener una tetera al fuego.
Colocar en una olla el aceite + puerro + coliflor + patata + pencas de acelga.
Cubrir con agua + pizca de sal, y cocer 25 min.
Sobre la tabla, trocear en tiras finas las hojas verdes de acelga.
Mientras, sofreír en la sartén el aceite + ajos y añadirlos sobre la sopa.
Añadir el chorrete de soja y poner la mitad de la sopa en la batidora + quesitos.
Al resto de la sopa al fuego, añadirle las acelgas y cocerlas 1 min.
Guardamos la sopa de la batidora en un tupper y servimos la otra, rectificada de sazón.
Listo.

VERDURAS, ARROZ
& GUARNICIONES

ARROZ CON BOGAVANTE

1 bogavante vivo de 1,2 kg
1 kg de cabezas de gamba cruda
2 dientes de ajo pelados
1 puñado de hojas de perejil
1 vaso de vino blanco
1 pizca de armañac
1 pizca de tomate concentrado
1 pizca de azafrán en hebras
Agua

Además:
1 cebolleta mediana picada
3 chalotas picadas
5 dientes de ajo picados
2 cucharadas de pulpa de pimiento choricero
1 pizca de pimentón de La Vera
6 cucharadas de salsa de tomate
400 g de arroz de grano redondo
Aceite de oliva
Perejil picado

Poner en una olla el aceite + cabezas de gamba, y sofreír.
Poner a cocer desde agua fría el bogavante, cubierto de agua.
Majar en un mortero los ajos + perejil.
A partir de que el bogavante comience a hervir, tenerlo 3 min, escurrirlo e introducirlo en agua y hielo pilé.
Añadir el majado al sofrito, remover + vino blanco + armañac + tomate concentrado + agua de cocción del bogavante.
Dejar hervir 20 min. Añadir el azafrán.
Trinchar el bogavante: por un lado, la cabeza partida en cuatro pedazos; por otro la cola, pelada. Golpear las pinzas.
Mientras limpiamos, añadir las cáscaras al caldo que hierve.
Arrancar el arroz.
Sofreír en aceite la cabeza del bogavante + sal; machacarlas con el culo de una botella.
Sofreír al otro costado la cebolleta + chalota + ajos.
Mezclar y añadir la pulpa del choricero + pimentón + salsa de tomate.
Remover + arroz; sofreír. Verter el caldo + sal; guisar unos 15 min.
Unos minutos antes de terminar, cubrir fuera del fuego con el bogavante en lonchas y las pinzas.
Espolvorear perejil. Listo.

ARROZ CON CENTOLLA

2 centollas vivas de 800 g cada una
1 kg de cabezas de gamba cruda
3 dientes de ajo pelados
1 puñado de hojas de perejil
1 vaso de txakoli
1 pizca de brandy
1 pizca de tomate concentrado
Agua

Además:
2 cebolletas picadas
2 pimientos verdes pequeños picados
3 dientes de ajo picados
1 cucharada de pulpa de choricero
1 pizca de pimentón de La Vera
5 cucharadas de salsa de tomate
300 g de arroz de grano redondo
Aceite de oliva
Cebollino picado

Poner en una olla el aceite + cabezas de gamba, y sofreír.
Poner a cocer desde agua fría las centollas, cubiertas de agua + sal.
Majar en un mortero los ajos + perejil.
A partir de que la centolla comience a hervir, tenerla 8 min, escurrirla e introducirla en agua y hielo + sal.
Añadir el majado al sofrito y remover + txakoli + brandy + tomate concentrado + agua de cocción de la centolla; hervir 20 min.
Trinchar las centollas y vaciar las cabezas en el caldo.
Por otro lado, separar las pinzas y abrir los interiores.
Golpear las pinzas y limpiar las carnes.
Mientras limpiamos, añadir las cáscaras al caldo que hierve.
Trocear los cuerpos interiores para el arroz.
Arrancar el arroz en una paellera antiadherente, sofreír en aceite los interiores de la centolla troceados + sal y machacarlos con el culo de una botella. Sofreír al otro costado la cebolleta + pimientos + ajos.
Mezclar y añadir la pulpa del choricero + pimentón + salsa de tomate.
Remover + arroz, sofreír.
Verter el caldo + sal; guisar unos 14 min.
Unos minutos antes de terminar, cubrir fuera del fuego con la carne de la centolla limpia, bien esparcida por la superficie.

Espolvorear cebollino. Listo.

ARROZ CON VERDURICAS

1 blanco de puerro picado
1 zanahoria en dados
1 cebolleta picada
1 ramita de apio picada
1 puñado de vainas, limpias de hilos y troceadas
2 puñados de champiñones pequeños, limpios
1 puñado de coliflor en ramilletes pequeños
6 alcachofas limpias y en cuartos (dejar 2 sin limpiar)

1/2 berenjena en dados
1 puñado de berza cruda en tiras finas
1 diente de ajo picado
2 puñados de espinacas pequeñas, limpias y crudas
1 pedazo pequeño de calabaza en dados
1 tomate maduro
1 pizca de pulpa de choricero
350 g de arroz de grano redondo
1 l de caldo
Aceite de oliva y sal

Además:
1 manojo de espárragos trigueros pelados

En una cazuela ancha y baja con aceite, sofreír el puerro + zanahoria + cebolleta + apio.
Limpiar las alcachofas y partirlas en cuartos.
A continuación, añadir las vainas + champis + coliflor + alcachofas + berenjena + calabaza + berza + ajo + sal, y sofreír unos minutos más.
Añadir las espinacas + tomate rallado + pulpa de choricero, y sofreír.
Añadir el arroz, mojar con el caldo y rectificar la sazón.
Cocer a fuego fuerte 5 min + 10 min a fuego suave.
Sobre la tabla, partir en dos los trigueros.
Marcarlos con una gota de aceite en una sartén + sal.
Escurrirlos.
5 min antes de acabar la cocción del arroz, los colocamos por encima como si fueran langostinos.
Pasado ese tiempo, apagar el fuego y dejar reposar 5 min el arroz cubierto.
Listo.

CALABACÍN «TOLETE»

3 calabacines medianos (1 kg)
10 hojas de albahaca
2 dientes de ajo fileteados
100 g de tomate frito
1 bote de pimientos del piquillo (150 g)
1 puñado de aceitunas negras sin hueso
50 g de parmesano rallado
3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Además:
300 g de queso fresco de Burgos

Lavar los calabacines.
Cortar uno de ellos en dos a lo largo, hacerle una incisión en el medio e incrustarles las láminas de ajo fileteado.

Colocarlo sobre una hoja de papel de aluminio, agregarle unas gotas de aceite de oliva, cubrirlo con otra hoja de papel, como si se tratara de un papillote, y cocerlo en el horno a 200 ºC durante 30 min.
Sacar del horno y aplastar el calabacín y el ajo con un pisapatatas, como si fuera un puré; reservarlo.
Limpiar los pimientos del piquillo de sus pepitas y picarlos en dados de 5 x 5 mm.
Cortar las aceitunas en cuartos.
Cortar los otros dos calabacines a lo largo y luego en rodajas finas.
En una cazuela, calentar el aceite de oliva y saltear los calabacines durante 5 min, justo hasta que estén crocantes; salpimentarlos.
Añadir los pimientos del piquillo, las aceitunas, el puré de calabacín y los 100 g de tomate frito.
Cocerlo todo junto durante 5 min más.
Espolvorear con el parmesano rallado y la albahaca finamente picada, rectificar la sazón y servir caliente.

Acompañar los calabacines con unos trozos de queso fresco de Burgos, cortado en tacos de 4 x 4 cm.

CALABACINES Y PIMIENTOS ESCABECHADOS

2 calabacines hermosos
1 pimiento morrón rojo, limpio
1 pimiento morrón amarillo, limpio
1 cebolla cortada en tiras finas
2 dientes de ajo
8 granos de pimienta negra
2 granos de pimienta de Java
1 hoja de laurel

1 ramillete de salvia
1 ramillete de tomillo fresco
1 cucharada de miel
400 ml de sidra
400 ml de vinagre de jerez

Sobre la tabla, cortar al bies los calabacines, en rodajas de 5 mm.
Partir los pimientos en bandas anchas.
En una sartén antiadherente con aceite de oliva, saltear los calabacines.
Escurrirlos a una fuente honda y hacer lo mismo con los pimientos; luego, mezclarlos con los calabacines.
Añadir aceite a la sartén y pochar la cebolla + ajo + sal.
Añadir los granos de pimienta + laurel + salvia + tomillo, y seguir pochando.
Por último, incorporar la miel + sidra + vinagre de jerez y hervir unos minutos.
Verter el escabeche sobre la verdura y dejar que se enfríe.
Dejar reposar el escabeche en la nevera al menos 24 h.
Servir con una lata de bonito escurrido + hierbas.

CAPONATA DE VERDURAS

4 anchoas en salazón
4 dientes de ajo con su piel
1 cucharada de pasta de aceitunas negras
1 cebolla roja en tiras finas
6 chalotas en tiras finas
2 pimientos verdes en tiras finas
4 cucharadas de piñones
2 calabacines pequeños
2 berenjenas pequeñas

1 lata de pimientos del piquillo
6 ramas de tomillo fresco
1 hoja fresca de laurel
2 tomates maduros pelados, despepitados y picados
1 ramillete de perejil fresco + albahaca fresca
1 pizca de vinagre viejo de jerez
2 cucharadas de alcaparras pequeñas
1 lata de ventresca de bonito
2 huevos
Aceite de oliva
Sal y azúcar

En una cazuela, sofreír en un chorrete de aceite las anchoas + 4 ajos aplastados + pasta de aceitunas negras.
Añadir la cebolla + chalotas + pimientos verdes, y sofreír.
Sobre una tabla, cortar los calabacines y las berenjenas en medias lunas.
Aparte, en una sartén con aceite, saltear los piñones y escurrirlos.
Saltear las berenjenas + sal y escurrir.
Añadir al sofrito los piquillos rotos con las manos y sofreír junto con tomillo + laurel.
Añadir una pizca de aceite y saltear los calabacines.
Añadir el tomate + azúcar + piñones + berenjenas + calabacines, y sofreír 10 min. Picar el perejil y la albahaca sobre la tabla.
Añadir una pizca de vinagre + alcaparras + perejil + albahaca, y rectificar la sazón.
Batir los huevos y mezclarlos con la caponata; hacer un revuelto al fuego.
Servir coronado por lascas de atún Campos.
Listo.

Esta caponata se puede servir bajo un huevo escalfado o unos filetes de pescado o de carne asados, muslo deshuesado, filetes de salmonete, lomo de bacalao, etc.

CHAMPIÑONES A LA GRIEGA

750 g de champiñones pequeños, limpios
6 chalotas hermosas picadas
3 dientes de ajo picados
1 hoja de laurel
1 pellizco de granos de cilantro
2 limones
1 vaso de vino blanco
Aceite de oliva y sal

En una olla, hacer un sofrito con chalotas + ajos + aceite + sal + laurel.
Añadir un poco de vino blanco o txakoli.
Majar el cilantro en el mortero y añadirlo al sofrito.
Limpiar los champis bajo el agua.
Añadir el zumo de limón + vino al sofrito y dejar estofar unos minutos.

Añadir los champis y dejar que se guisen unos 10 min sin que cojan color.
Listo.

COGOLLOS DE LECHUGA BRASEADOS

8 cogollos de Tudela
2 cebolletas (200 g)
2 zanahorias (120 g)
1 calabacín (180 g)
1 l de caldo de carne reducido a 200 ml
2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
1 pizca de bicarbonato

Picar las cebolletas + zanahorias + calabacín.
Sudar las zanahorias + cebolletas en una sartén durante 2 min con 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, añadir el calabacín y pochar durante 5 min más.
Blanquear 2 min los cogollos en agua hirviendo con sal y una pizca de bicarbonato, y refrescarlos rápidamente en agua con hielo.

Quitarles la parte de la cabeza, unos 2 mm, y las primeras hojas exteriores, y escurrirlos bien.
Añadir el caldo reducido, llevar todo a ebullición y volcar el jugo con las verduras en una bandeja de horno antiadherente.
Colocar los cogollos de lechuga sobre las verduras y cocer en el horno a 170 ºC durante 40 min, rociando continuamente los cogollos con el jugo para que se vayan glaseando.

COLES DE BRUSELAS

300 g de coles de Bruselas muy pequeñas, limpias
3 chalotas pequeñas picadas
2 dientes de ajo picados
6 dátiles secos en dados, deshuesados
1 pizca de mantequilla
Aceite de oliva y sal
1 limón

Hervir agua en una olla.
Añadir sal + coles y cocerlas 5 min, a descubierto.
En un sauté, aceite + mantequilla + chalotas + ajo, y sofreír.
Añadir los dátiles y salpimentar.
Añadir las coles al sofrito + ralladura + gotas de limón.
Listo.

QUINOA CON ESPÁRRAGOS BLANCOS

200 g de quinoa
150 g de guisantes frescos, cocidos y escurridos
1 mazo de espárragos blancos
1 astilla de canela
1 naranja
1 ramillete de perejil fresco + albahaca + cebollino
1 cebolleta picada
1 cucharada sopera de sésamo tostado
Aceite de oliva
Aceite de sésamo
Sal y pimienta

Medir la quinoa y lavarla en agua a través de un colador. Sofreírla en un sauté (con la mitad de la cebolleta, si se quiere) con aceite de oliva y añadirle 2 veces su volumen en agua.

Cocerla unos 15 min.
Mientras, pelar los espárragos blancos y cortarlos en dados hermosos.
En una sartén con aceite de oliva, saltear los dados + sal + astilla de canela; reservarlos. Añadir sobre la quinoa el espárrago salteado + zumo de naranja, y salpimentar; cubrir y dejar reposar unos minutos.
Sobre la tabla, picar las hierbas groseramente.
Añadir sobre la quinoa las hierbas + el resto de la cebolleta + guisantes + sésamo + aceites + sal + pimienta. Listo.

PUERROS «2 x 1»

12 blancos de puerro enteros, sin tocar y dejando el callo para que no se desarmen
1 pizca de vino blanco
15 dientes de ajo pelados
5 cucharadas de jamón serrano en dados
2 puños de pan de sopako cortado muy fino
Pulpa de guindilla picante
1 cebolleta en tiras muy finas
1 verde de cebolleta en tiras muy finas

Aceite de oliva
Vinagre de sidra
2 huevos
Agua y sal

Cubrir en una olla los puerros con agua + sal + vino blanco, y hervir 20 min.
Cubrir los ajos con aceite en una sartén pequeña y ponerlos a fuego muy suave; que se confiten y cojan color rubio.
Escurrir el aceite de los ajos al fondo de una olla limpia + dados de jamón; sofreír.
Añadir guindilla + sopako, y remover.
Añadir los ajos confitados, machacados sobre la tabla con las púas de un tenedor.
Mojar con el caldo de puerros + sal; hervir 25 min.

Con los puerros hervidos:
Mezclar la cebolleta en tiras finas + vinagre + aceite de oliva, y empapar con esta vinagreta los puerros escurridos, a modo de entrante.
Batir los huevos y, fuera del fuego, añadirlos sobre la sopa.
Espolvorear la sopa con el verde de cebolleta.
Listo.

VAINAS EXÓTICAS

750 g de vainas francesas limpias
1 pizca de chile picante
1 cucharada sopera de sésamo tostado
1 cucharada sopera de pasta de soja
1 pizca de orujo + 1 pizca de vino blanco (esto hace las veces
del mirin japoneto)
1 limón
Aceite de oliva
Cilantro fresco
Sal y pimienta

Tener agua hirviendo + sal.
Añadir las vainas limpias y dejarlas cocer un par de minutos.
Mientras tanto, majar el chile + sésamo en un mortero.
Añadir pasta de soja + orujo + vino.

Escurrir las vainas y colocarlas en un bol.
Aquí se pueden refrescar en agua y hielos; por tanto, esta verdura se puede servir fría o caliente.
Echarles encima el aliño + zumo de limón + aceite de oliva + cilantro cortado con tijeras.
Pimentar y listo.

VERDURA «TITÁ»

1 chile fresco
1 pedazo de jengibre fresco
2 dientes de ajo laminados
1 brócoli limpio y suelto en ramilletes menudos
1 puñado de guindillas frescas o piparras, sin su tallo
1 chorrete de salsa de soja
1 pizca de aceite de sésamo
1 cucharada de sésamo tostado
1 pizca de aceite de oliva
Sal y pimienta

Picar el chile sobre la tabla + jengibre.
En una sartén antiadherente, dorar en aceite los ajos + chile.
Añadir el brócoli + piparras frescas, salpimentar y menear.
Incorporar el jengibre + soja.

Por último, añadir el sésamo tostado y, fuera del fuego, el aceite de sésamo.
Listo.

VERDURAS «EMOCIONANTES»

2 cebolletas en tiras finas
2 chalotas en tiras finas
5 dientes de ajo laminados
1 pimiento morrón amarillo, en tiras finas
4 ramitas frescas de tomillo
1 pizca de guindilla picante
1 vaso pequeño de vino blanco
1 pizca de miel
200 ml de sofrito de tomate de conserva

4 tomates maduros enteros, lavados
1 pedazo de calabaza hermoso, pelado
2 berenjenas hermosas enteras, lavadas
Aceite de oliva
Sal y pimienta molida

Horno a 200 ºC.
En una olla ancha y baja, rehogar las cebolletas + chalotas + ajos.
Añadir los pimientos + tomillo, y dejar que estofe.
Mientras, sobre una tabla, cortar en dos los tomates + calabaza + berenjenas y, con la parte plana hacia la tabla, rebanar en medias rodajas un poco anchas.
Los extremos pequeños de las berenjenas + tomates + calabazas, añadirlos al fondo de verdura que sofríe.
Al sofrito de las cebolletas, agregarle guindilla + vino blanco, y dejar reducir.
Entonces, añadir miel + sofrito de tomate, y remover.
Colocar sobre el fondo de verdura, en una tartera que irá al horno, en corona, los tomates + calabaza + berenjenas, alternando y rellenando los huecos.
Salpimentar generosamente y meter al horno unos 40 min.
Listo.

HUEVOS

HUEVOS BENEDICTINE «ADELGAZANTES»

2 medias rebanadas de pan de centeno tostadas
1 puñado de tomates cherry
2 huevos
4 lonchas de jamón cocido recién cortado
Orégano fresco
Cebollino picado
Aceite de oliva
Sal

Para la salsa:

100 ml de leche concentrada sin azúcar o 1 dl de nata líquida 0% MG
3 yemas de huevo
50 ml de vino blanco
1 pizca de vinagre
1 chalota picada

Hervir en un cazo el vino + vinagre + chalota.
Montar la leche concentrada o la nata 0% MG con unas varillas sobre hielo, en un bol.
En otro bol, colocar las yemas y montarlas al baño maría.
Añadir la reducción de vinagre colada y seguir montando al fuego.
Cuando las yemas estén montadas, agregar poco a poco la nata o la leche montada.
Rectificar la sazón.
Mientras, escalfar los 2 huevos en agua hirviendo + vinagre; escurrirlos en un trapo.
Colocar en un par de platos una base de jamón cocido.
Aliñar los tomates con aceite + vinagre + sal + orégano fresco, y colocarlos sobre el jamón.
Disponer los huevos encima.
Salsear con la holandesa recién hecha.
Espolvorear cebollino picado.
Acompañar con el pan recién tostado.
Listo.

HUEVOS REVUELTOS CON SALMÓN

2 huevos
1 pizca de nata líquida 0% MG
1 pizca de aceite de oliva
Sal y pimienta
Rebanada gruesa de pan oscuro tostado
Salmón ahumado loncheado
Berros germinados

Batir los huevos + sal + pimienta + nata.
Añadirlos al sauté y cuajarlos al baño maría, sin dejar de batirlos con la varilla.
Cuando estén cremosos, incorporar el hilo de aceite.
Partir el pan en dos triángulos y colocarlo en el plato.
Acomodar los huevos + salmón + berros.
Listo.

REVUELTO DE AJOS, CHILES VERDES Y BACALAO

2 ajos frescos enteros
2 chiles verdes frescos
1 diente de ajo pelado
4 ramas de perejil
1 pedazo pequeño de bacalao con piel, desalado
3 huevos
Aceite de oliva

Sobre una tabla, picar los ajos frescos + chiles verdes.
Poner en el mortero el ajo + hojas de perejil, y majar.
En una sartén, dorar en el aceite los ajos frescos + chiles.
Deshacer con las manos el pedazo de bacalao.
Batir los huevos.
Añadir a la sartén el majado y dar unas vueltas.

Añadir la piel de bacalao + carne de bacalao, y dar unas vueltas.
Volcar los huevos y cuajar el revuelto.
Listo.

REVUELTO DE PUERROS

3 blancos de puerro limpios
1 diente de ajo pelado
3 ramas de perejil
2 huevos
Aceite de oliva
Sal

Sobre la tabla, picar el puerro finamente.
En una sartén con aceite, pochar el puerro + sal.
Majar en el mortero el ajo + perejil.
Añadirlo al puerro y dejar que sofría 20 min.
Batir los huevos y verterlos sobre el puerro.
Cuajar el revuelto.
Listo.

REVUELTO «MARILÉN»

4 huevos
8 cucharadas de salsa de tomate
1 buen manojo de hojas de perejil
1 lata de bonito en aceite
Aceite de oliva y sal

Arrimar al fuego una sartén con aceite.
Picar el perejil sobre la tabla.
Batir los huevos + sal y mezclar con el tomate.
Hacer el revuelto, empezando con el perejil al fuego; debe quedar cremoso.
Añadir el bonito escurrido por encima.
Listo.

TORTILLA DE PATATA «TRAMPA»

2 cebolletas muy picadas
2 pimientos verdes muy picados
3 patatas medianas peladas
3 huevos
Aceite de oliva y sal

En una sartén, sofreír las cebolletas + pimientos + aceite + sal.
Si se agarra, añadir una pizca de agua hasta que quede bien pochado, dorado.
Sobre la tabla, partir las patatas en dados y ponerlos en un cazo + agua + sal.
Arrimar las patatas al fuego y cocerlas a fuego suave 30 min.
Batir los huevos en un bol.
Escurrir las patatas y, en el mismo cazo, machacarlas hasta romperlas.

Añadirle el sofrito + huevos batidos + sal; remover.
En la misma sartén de pochar la cebolleta, cuajar la tortilla a fuego suave.

TORTILLA DE QUESO, AJO Y PEREJIL

4 huevos
3 dientes de ajo sin germen
1 buen manojo de hojas de perejil
4 quesitos en porciones 0% MG
Aceite de oliva, vinagre y sal

Además:
2 puñados de tomates cherry, partidos en dos
1 puñado de germinados

Picar toscamente las hojas de perejil.
Arrimar el aceite al fuego en una sartén y machacar encima los dientes de ajo.
Dejar que se frían a fuego suave para que se hagan.
Añadir las hojas de perejil y dejar unos segundos.
Batir los huevos + sal.

Hacer la tortilla y, antes de enrollarla, poner los quesitos y girar la tortilla para cerrarla.
Colocarla en el plato.
Aliñar los tomates con aceite + vinagre + sal.
Colocar por encima los germinados.
Listo.

VAINAS CON SALSA DE TOMATE Y HUEVOS ESCALFADOS

800 g de vainas
400 g de tomate frito
2 cebolletas
3 dientes de ajo
2 huevos
50 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Lavar y limpiar las vainas.
Pelar y picar las cebolletas.
Pelar y filetear los ajos.
Cocer las vainas en agua con sal durante 10 min.
En una cazuela, dejar que suden las cebolletas y el ajo con los 50 ml de aceite de oliva durante unos 10 min, sin que cojan color. Añadir el tomate frito y cocer otros 5 min. A continuación, escurrir las vainas y colocarlas en la cazuela con la salsa de tomate.
Si la salsa queda muy espesa, podemos aligerarla con un poco de agua de cocción de las vainas. Rectificar de sal y pimienta, y servir.
Escalfar unos huevos y disponerlos sobre las vainas guisadas con tomate. La forma más sencilla es cascando 2 huevos directamente sobre las vainas y, cuando veamos que han cuajado, servir directamente.

PESCADOS
& PRODUCTOS DEL MAR

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA

1 cogote de merluza hermoso, de 1,5 kg aprox.
800 g de almejas
8 cebolletas medianas picadas
4 blancos de puerro picados
6 dientes de ajo picados
1 cayena
1 atadillo de perejil
1 huevo
6 rebanadas de pan blanco tipo wasa
Pan fresco rallado

3 cucharadas de perejil picado
1 chorrete de txakoli
Aceite de oliva
Agua y sal

Poner a pochar las cebolletas + puerros + ajo + cayena + aceite de oliva + sal, a fuego suave.
Cubrir el cogote con agua + atadillo + sal + chorrete de txakoli, arrimar a fuego suave y cocerlo.
Tener aceite caliente + huevo batido para rebozar.
Disponer en un bol la carne desmigada de merluza.
Romper en un trapo el pan tipo wasa hasta hacerlo añicos.
Añadir al pescado la mitad de la verdura pochada + huevo + pan + perejil.
Rectificar la sazón y, si la masa queda blanda, añadir más pan.
A la otra mitad de verdura, puesta al fuego, añadirle txakoli.
Mojar con el caldo de cocer la merluza y guisar unos minutos.
Mientras, hacer bolas con la masa y pasarlas por huevo; freírlas.
Escurrirlas en un papel absorbente.
Pasar la salsa por un pasapurés y verterla en una cazuela limpia.
Meter las albóndigas en la salsa y dejar hervir suavemente unos minutos + almejas.
Una vez abiertas, espolvorear con perejil picado + hilo de aceite de oliva virgen.
Listo.

ALMEJAS «VIUDAS»

1 kg de almejas de tamaño hermoso
8 dientes de ajo laminados
1 punta de cayena
1 chorrete de vinagre de sidra
1 pizca de txakoli
Aceite de oliva
1 mazo de perejil fresco

Poner en una sartén el aceite + ajos + guindilla, y arrimar a fuego suave.
Sobre la tabla, picar toscamente el perejil fresco.
Cuando los ajos se doren, escurrirlos a un plato y subir el fuego.
Cuando humee, añadir las almejas y saltearlas + txakoli.
Cuando se abran, ponerlas en una fuente.

Colocar la sartén al fuego y hervir el vinagre de sidra; rociarlo sobre las almejas.
Verter todo el jugo de la fuente en la sartén y reducirlo, haciendo un par de vuelcos.
En el último vuelco, añadir los ajos fritos + perejil a la sartén, y rociar finalmente las almejas.
Listo.

ATÚN EN ESCABECHE

Solomillos de atún congelado
1 limón
2 cebolletas en tiras finas
3 dientes de ajo laminados
1 ramita de tomillo
1 hoja de laurel pequeña
1 cucharadita de pimentón de La Vera picante
1 cayena
1 vaso de txakoli
30 ml de vinagre de sidra
Sal y pimienta

Salpimentar los lomos de atún.
En una sartén antiadherente, dorarlos ligeramente y escurrirlos en una fuente en la que entren bien justos.
Rallar por encima el limón y exprimir el zumo.

Añadir más aceite al sauté + cebolletas + ajos, y sofreír sin que se dore + tomillo + laurel + pimentón + cayena.
Añadir el txakoli + vinagre, y hervir unos minutos.
Verter la mezcla sobre el pescado, cubrir con una tapa y dejar enfriar a temperatura ambiente.
Guardar en la nevera.
Listo.

ATÚN «CAMAFLÚ»

2 mazos de espárragos verdes pelados
2 solomillos de atún congelados
1 pizca de curry
1 cucharada sopera de jengibre fresco picado
2 limones verdes
2 cucharadas soperas de salsa de soja
1 cucharada sopera rasa de miel
1 ramillete de cilantro fresco
1 ramillete de perifollo fresco

1 chile rojo fresco, entero
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Tener agua hirviendo a borbotones.
Sazonar el agua y cocer los espárragos.
Pringar los solomillos con el curry + pizca de aceite.
En una sartén, saltear los solomillos de atún congelados unos minutos y salpimentar.
Escurrir los espárragos a un bol y aliñarlos con aceite de oliva + ralladura de 1 limón + zumo de 1 limón + sal + pimienta.
Picar toscamente sobre la tabla cilantro + perifollo.
Cortar en tiras finas el chile rojo fresco.
Colocar los espárragos sobre una fuente y, encima, el solomillo de atún escurrido.
Desglasar la sartén con el jengibre + salsa de soja + miel + zumo de 1 limón, y rociar el conjunto.
Espolvorear por encima las hierbas + chile rojo.
Listo.

ATÚN CON SALSA ESPECIADA Y ESPINACAS

2 solomillos de atún (250 g)
500 g de hojas de espinaca
50 g de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo

Para la salsa:
200 g de kétchup
50 g de salsa de soja

5 g de jengibre rallado
10 gotas de tabasco
1 cucharada sopera de cilantro picado (1 g)
1 cucharada sopera de brotes de cebolleta picada (5 g)

Pelar el diente de ajo y pincharlo con un tenedor para frotar el fondo de la cazuela. Agregar el aceite y, seguidamente, las espinacas. Cocer a fuego vivo durante 1 min. Reservar.
Si las espinacas sueltan mucha agua, escurrirlas antes de emplatar.
Colocar al fuego una sartén antiadherente y marcar el atún por las dos caras, 1,5 min cada lado.

Para la salsa:
Mezclar en un bol el kétchup + salsa de soja + tabasco.
Agregar el jengibre rallado + cilantro picado + cebolleta joven picada.

Emplatado:
Colocar en la base del plato una cama de espinacas; sobre esta, el atún, y salsear con la salsa de kétchup por encima.

Observaciones: No salaremos las espinacas ni el atún dado que la salsa de kétchup y la soja ya contienen un alto porcentaje de sal.

ATÚN EN LECHE

6 lomos de atún
3 cebolletas grandes picadas
2 tomates grandes maduros
300 ml de leche
1 pastilla de caldo
1 pizca de azúcar
3 dientes de ajo con su piel
Aceite de oliva
Sal y pimienta

En un sauté ancho y bajo, sofreír las cebolletas + sal + aceite de oliva.
En un bol, rallar el tomate y añadirlo al sofrito + sal + azúcar.
Agregar al sofrito la pastilla + leche, y dejar hervir 10 min.

Entonces, pasar la salsa por un pasapurés y por un colador fino.
Salpimentar los lomos de atún.
En una olla ancha y baja antiadherente, sofreír los ajos aplastados y retirarlos.
Dorar vuelta y vuelta el atún, y cubrir con la salsa.
Mantener la cazuela unos 10 min a fuego suave para que trabe bien.
Listo.

ATÚN EN TOMATE «PATONTOS»

2 paquetes de solomillo de atún congelado
2 cebolletas picadas
1 pimiento verde picado
2 dientes de ajo
1 lata de pimientos asados
1 chorrete de txakoli
1 pizca de pimentón picante de La Vera
500 g de conserva de sofrito de tomate
Aceite de oliva y sal

En un sauté, rehogar la cebolleta + pimiento + ajo + aceite + sal.
Romper con las manos los pimientos de conserva y añadirlos al sofrito + txakoli + pimentón.
Incorporar la salsa de tomate y dejar que hierva.

Abrir los paquetes de atún y sumergir los lomos congelados en la salsa.
Guisarlos unos 8 min por cada lado, hasta que se descongelen.
Rectificar la sazón.
Listo.

BACALAO ASADO CON TOMATE Y ALBAHACA

3 lomos de bacalao medianos, desalados
Espinas de bacalao desaladas y troceadas
3 tomates grandes
6 dientes de ajo con su piel
18 medias aceitunas negras deshuesadas
6 dientes de ajo pelados
1 ramillete grande de albahaca
1 cucharada de pulpa de choricero

1 chorrete de txakoli
50 g de mantequilla en pomada
1 chalota picada
6 tomates confitados
1 limón
1 gota de pastis
Agua y aceite de oliva

Horno a 200 ºC.
En una olla con aceite, rehogar las espinas de bacalao.
Escaldar los tomates, pelarlos y vaciarlos. Reservar el interior.
Colocar en una fuente los medios tomates, con el abombado hacia abajo, y salpimentarlos. Rociarlos con aceite + dientes de ajo aplastados + aceitunas. Hornearlos durante 15 min.
Majar los ajos + tallos de albahaca en el mortero.
Añadir el majado a las espinas y dar vueltas.
Añadir a la olla las pieles y semillas de tomate + pulpa de choricero + txakoli + pizca de agua.
Reservar 6 hojas grandes de albahaca y picar groseramente el resto en la tabla.
Mezclar mantequilla pomada + chalota + albahaca picada, y salpimentar.
Partir sobre la tabla los 3 lomos de bacalao en 6 pedazos.
Bajar el horno a 150 ºC.
Sobre cada tomate, colocar una hoja fresca de albahaca + tomate confitado + lomos de bacalao apoyados encima.
Colocar una nuez de mantequilla compuesta sobre cada lomo + chorrete de txakoli.
Hornear 8 min aprox. Sacar el bacalao del horno.
Escurrir el jugo que suelten en la bandeja sobre el jugo de bacalao.
Una vez colado el jugo de bacalao, ligarlo con el resto de la mantequilla compuesta + ralladura de limón + zumo + pastis, y rectificar la sazón.
Acompañar con la salsa.

Listo.

BERBERECHOS «ROJILLOS»

1 kg de berberechos hermosos
1 vaso de vino oloroso
1 chorrete de nouilly prat
4 dientes de ajo laminados
2 chalotas muy picadas
1 pizca de pimentón picante de La Vera
1 pizca de miga de pan de hogaza, desmenuzada con las manos
1 pizca de pulpa de choricero
1 pizca de guindilla picante
El zumo de 1 limón
Cebollino picado
Aceite de oliva

Abrir los berberechos en una olla al fuego + vino oloroso + nouilly.

Escurrirlos cuando se abran y dejar que se reduzca el jugo del fondo unos minutos. Mientras, dorar en un sauté el ajo + chalotas.
Fuera del fuego, añadir el pimentón + miga de pan, y deshacer con la cuchara.
Volver al fuego y añadir la pulpa de choricero + pulpa de guindilla + jugo de los berberechos.
Meter de nuevo los berberechos en el sauté y dar unas vueltas.
Apartar del fuego y añadir el zumo de limón.
Incorporar el cebollino y remover. Listo.

BONITO ENCEBOLLADO FÁCIL

4 cebolletas frescas en tiras muy finas
3 pimientos verdes en tiras muy finas
5 dientes de ajo picados
1 pizca de vino blanco
1 pizca de armañac
1 lomo hermoso de bonito fresco
Aceite de oliva
Sal

En un sauté con aceite a fuego fuerte, dorar 5 min las cebolletas + pimientos + sal.
Mientras, preparar sobre una tabla el pescado en lomos y sazonarlo.
Bajar la intensidad del sauté, añadir el ajo + vino y dejar que la verdura se rehogue otros 10 min, tapada.
Es importante dorar con intensidad esa verdura y cubrirla.

Destapar la cebolleta + armañac, y dar unas vueltas.
Apagar el fuego, hacer un hueco en la verdura y colocar los lomos de pescado.
Cubrirlos con la verdura pochada, tapar y dejar reposar 5 min antes de comer. Cuando hayan transcurrido 2 min aprox., darles la vuelta a los lomos para que se hagan por ambos lados.
Añadir otro chorrito de armañac por encima. Dejar reposar otros 3 min.
Listo.

BONITO CON TOMATE Y ACELGAS

Para el bonito con tomate:
1 lomo de bonito fresco de 750 g
1 cebolleta picada
2 ajos picados
6 ajos tiernos picados
6 pimientos del piquillo
2 tomates maduros, pelados, y despepitados
5 cucharadas soperas de salsa de tomate

1 pizca de azúcar
Sal y azúcar

Para la salsa de acelgas:
1 dl de caldo
150 g de hojas verdes de acelga
2 dientes de ajo laminados
2 nueces de mantequilla

Pochar en un sauté la cebolleta + ajos + ajos tiernos.
Añadir los piquillos en tiras, desgarrados al momento.
Agregar los tomates y dar vueltas + azúcar + salsa de tomate.
Sobre la tabla, trocear el lomo de bonito y sazonarlo.

Para la salsa de acelgas:
Freír los ajos en aceite, retirarlos y reservar el aceite.
Hervir las hojas en agua, colarlas en la fregadera y refrescar.
Triturar el caldo + hojas + aceite + mantequilla + sal.
Colarlo y reservar.

Cortar el bonito en escalopes quitándole el sangacho o zonas ensangrentadas.
Tostar los escalopes de bonito, vuelta y vuelta, en una sartén al fuego con una gota de aceite.
En una bandeja, colocar la salsa de acelgas + un montón de tomate.
Apoyar el bonito asado encima.
Listo.

BURRITOS DE ATÚN CLARO

1 cebolleta en tiras
6 pimientos del piquillo en tiras finas
3 dientes de ajo picados
1 pizca de cayena
2 huevos
4 tortillas de maíz
1 trozo hermoso de queso de Burgos
Atún claro al natural
Salsa romesco «Salomé» fría

Aceite y sal

Pochar la cebolleta + piquillos + aceite + sal.
Añadir el ajo + cayena, y rectificar la sazón.
La verdura debe quedar tersa y escurrida, sin salsa.
En una sartén antiadherente, hacer un huevo a la plancha por los dos lados + sal. Cortarlo en dos mitades sobre la tabla.
Cortar en rodajas el queso de Burgos.
Extender las tortillas de maíz sobre la tabla y rellenarlas de huevo + verdura + romesco + atún claro + queso de Burgos.
Cerrar las tortillas apretando bien y colocarlas sobre la sartén al fuego + pizca de aceite.
Dorar las tortillas por todas las caras.
Sacar los burritos dorados de la sartén.
Cortarlos en dos.
Listo.

COGOTE DE MERLUZA EN SALSA

800 g de cogote de merluza
400 g de almejas
150 ml de txakoli
1 diente de ajo picado
30 g de harina
3 cucharadas soperas de aceite de oliva
30 ml de agua o caldo de pescado
1 cayena
200 g de kokotxas de merluza

Perejil picado

En una cazuela de 38 cm de diámetro, colocar las 3 cucharadas soperas de aceite de oliva.
Agregar la cayena + ajo y, cuando empiece a bailar, añadir la harina y cocinarla durante 3 min aprox., moviéndola con una cuchara de madera.
Verter el txakoli, reducir, agregar el fumé de pescado o agua y seguir cocinando otros 8 min.
Colocar los trozos de cogote con la piel hacia arriba, los más grandes y gordos en el centro de la cazuela y el resto en las esquinas.
Disponer las almejas entre los trozos de merluza.
Cocinar durante 3-4 min y dar la vuelta al cogote cuidadosamente.
Incorporar las kokotxas y cocer todo el conjunto durante 5 min o hasta que las almejas estén abiertas.
Espolvorear por encima un poco de perejil picado.
Retirar del fuego y esparcir 1 cucharada de aceite de oliva virgen por encima y el resto del perejil picado.
Listo.

GAMBAS AL AJILLO «DELUXE»

750 g de gambas de calidad, bastante gruesas
1 pizca de brandy
1 manojo de hojas de perejil frescas
6 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen extra
1 cayena
1 puñado de hojas de perejil
Sal

En una sartén, echar una pizca de aceite y sofreír las cáscaras de gamba, machacándolas con el culo de una botella.
Majar en un mortero 2 dientes de ajo enteros + hojas de perejil, y añadirlos al sofrito.
Agregar el brandy + una pizca de agua, hervir unos minutos y colar, apretando bien con un cazo para obtener un jugo muy concentrado.
Sazonar las colas de gamba peladas.
Picar groseramente el puñado de perejil.
Laminar los 4 dientes de ajo restantes y añadirlos a una cazuela + aceite de oliva + cayena.
Arrimar a fuego suave y, en el momento en que empiece a bailar el ajo, añadir las gambas + jugo concentrado y apagar el fuego.
Cubrir con un plato y dejar reposar 1 min.
Descubrir y espolvorear el perejil.
Listo.

LUBINA GUISADA

1 lubina muy hermosa, limpia
3 cebolletas hermosas picadas
4 dientes de ajo picados
1 pizca de guindilla fresca
3 patatas nuevas medianas, peladas
1 pizca de harina
1 chorrete de txakoli
1 puñado de guisantes tiernos
1 puñado de habas

Perejil picado
Aceite de oliva
Agua y sal

En una cazuela ancha y baja, pochar las cebolletas + ajos + guindilla + aceite + sal.
Trocear el pescado en rodajas sobre la tabla, partir en dos las cabezas y sazonar generosamente.
Trocear las patatas en rodajas finas con la mandolina.
Añadir al sofrito una pizca de harina + patatas estiradas, y remover con alegría.
Mojar con txakoli.
Colocar el pescado sobre las patatas y agregar un poco de agua.
Cubrir y dejar que guise durante 5 min.
Destapar, dar la vuelta al pescado, añadir una pizca más de agua y dejar que guise otros 5 min.
Destapar, espolvorear perejil + guisantes + habas, y añadir un chorro de aceite en crudo.
Listo.

Observaciones: Este guiso se puede hacer con rodaballo, perlón, besugo, faneca, dorada o platuxa.
Al sofrito de cebolla + patatas se le pueden añadir tomate y pulpa de choriceros.
Al final, pueden añadirse guisantes congelados, puntas de espárrago o huevo duro.

MERLUZA CON ALMEJAS Y TOMATE

4 lomos de merluza (40 g/unidad)
300 g de almejas
4 cucharadas soperas de tomate frito
1 diente de ajo fileteado
1 guindilla roja
1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada sopera de cebollino picado
Sal

Además:

10 huevos de codorniz
8 puntas de espárrago triguero
1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
Sal

Colocar en una cazuela la cucharada de aceite + ajo + guindilla, y dejar que sude sin que coja color.
Añadir las 4 cucharadas soperas de tomate frito + almejas, tapar y cocer hasta que se abran.
Retirar las almejas del fuego y quitarles las cáscaras; reservar.
Si las almejas han soltado líquido, se lo agregamos a la salsa de tomate.
Colocar los lomos de merluza en la salsa y cocer 2 min, darles la vuelta y cocer otros 2 min.
Añadir la carne de las almejas justo hasta que se calienten, poner a punto de sal, espolvorear el cebollino picado y servir.
Acompañar la cazuela con puntas de espárrago triguero salteadas y huevos de codorniz cocidos, sacados de la nevera y cocidos en agua + sal durante 1 min.

MUXARRA ASADA «MILA»

1 muxarra de 1 kg, limpia, con cabeza y espina
1 puerro hermoso en tiras finas
2 zanahorias en tiras finas
1 rama de apio en tiras finas
2 chalotas en tiras
4 dientes de ajo laminados
1 pizca de pastis
1 pizca de azafrán
1 pizca de vino blanco

1 cucharada de concentrado de tomate
2 tomates picados
1 rama de romero fresco
1 pizca de vinagre de sidra
1 vaso pequeño de agua
Aceite de oliva y sal

Horno a 180 ºC.
Trocear el pescado en pedazos sobre la tabla.
Salpimentar y tostarlo en aceite de oliva a fuego suave sin que se haga del todo; retirarlo a un plato.
En el mismo aceite, sofreír durante 5 min el puerro + zanahorias + apio + chalotas + ajo.
Pasado ese tiempo, añadir el pastis + azafrán + vino blanco, y cocinar 2 min.
Agregar entonces el concentrado de tomate + tomates picados + vinagre + romero + agua, y salpimentar.
Colocar sobre esta base la muxarra sofrita y hornearla 12 min.
Se puede comer recién hecha, templada o fría, como si fuera un escabeche.
Listo.

Acompañarla con pedazos hermosos de colifor cocida, que colocaremos alrededor del pescado.

OSTRAS ALIÑADAS

9 ostras del copón, abiertas sobre hielo

Aliño japo:
1 cucharada sopera de sake (vino de arroz japonés)
1 cucharada sopera de mirin (vino dulce de arroz japonés)
1 cucharada sopera de vinagre de arroz japonés
1 pizca de wasabi en polvo

Aliño inglés:

1 pizca de salsa worcestershire
1 pizca de salsa tabasco
Pimienta negra molida

Aliño francés:

1 chalota muy picada
4 hojas de estragón fresco
2 cucharadas soperas de vinagre de vino tinto
1 cucharada sopera de vino tinto

Para los aliños japo y francés, mezclar los ingredientes y aderezar con ellos las ostras.
Para el inglés, rociar directamente de la botellita cada ostra con las salsas + golpe de pimienta molida.
Listo.

RODABALLO CON LIMÓN, TOMATE Y ALCAPARRAS

1 rodaballo de 1 kg
50 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal

Para el refrito de limón:
100 ml de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo laminado
1 cayena fresca

3 tomates
50 g de alcaparras
1 limón
1 cucharada sopera de perejil picado

Marcar el rodaballo por ambas caras en una sartén antiadherente, durante 11 min por la parte oscura y 10 min por la parte blanca.
Preparar el refrito de aceite + ajo + cayena; cuando el ajo comience a bailar y se ponga amarillo, volcarlo sobre el rodaballo; en la misma sartén caliente, añadir el zumo de limón y agregarlo también sobre el rodaballo.
Recuperar la mezcla del refrito con el zumo de limón y repetir esta operación tres veces más, las dos últimas añadiéndole la mezcla de tomate + alcaparras + limón.
Salar, espolvorear con el perejil picado y servir.

Para el refrito:
Pelar el tomate con un pelador, quitarle la pulpa y cortar la carne en dados de 5 x 5 mm.
Pelar el limón, sacar unos gajos a vivo y cortarlos en dados igual que el tomate; con el resto, exprimirlo para obtener el zumo.
En un bol, mezclar los dados de tomate + dados de limón + alcaparras + perejil picado; reservar.

SALMÓN AHUMADO CON CREMA DE RAIFORT

400 g de salmón ahumado (4 filetes de 100 g/unidad)

Para la ensalada:
200 g de canónigos
100 g de espárragos verdes
1 chalota
1/2 manzana granny smith
1 cucharilla de vinagre de jerez

50 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Para la crema de raifort:
200 g de nata semimontada
1 yogur natural
1 cucharadita de mostaza
1 cucharadita de raifort rallado
2 cucharaditas de eneldo picado
1 cucharada sopera de vodka
1 cucharada sopera de zumo de limón
35 ml de vinagre de sidra
Sal y pimienta

Quitarle la piel al salmón y cortarlo en 4 filetes de 100 g cada uno.
Semimontar la nata, añadir el yogur y batir ligeramente.
Agregar el resto de los ingredientes, volver a batir y poner a punto de sal y pimienta (la densidad debe ser como la de una nata semimontada).
Calentar los filetes de salmón ahumado a fuego muy suave en una sartén antiadherente, unos 2 min por cada lado, dependiendo del grosor.
Mientras calentamos el salmón, montar la ensalada.

Para la ensalada:
Pelar la manzana, quitarle el corazón y cortarla finamente en bastones de 6 cm de largo x 3 mm de grosor (aprox.).
Reservar en un bol con agua fría y unas gotas de zumo de limón.
Pelar la chalota y cortarla finamente.
Colocar el vinagre de jerez junto con la sal en un bol; cuando la sal se disuelva, añadir el aceite de oliva, mezclar con la chalota picada y reservar. Colocar los canónigos en una ensaladera, laminar los espárragos, mezclar con los

canónigos y agregar la chalota + «cerillas» de manzana escurridas.
Mezclar bien, pimentar y servir junto con el salmón y la crema raifort.

VENTRESCA DE ATÚN CON TOMATE

800 g de ventresca de atún
200 g de cebolleta picada muy fina
100 g de pimiento verde picado muy fino
1 diente de ajo picado
1 kg de tomate frito
1 cayena
50 ml de aceite de oliva
1 pizca de azúcar (si es necesario)
Aceite de oliva y sal

En una sartén baja, colocar el aceite + ajo + cayena.
Esperar a que empiece a bailar el ajo, agregar la cebolleta + pimiento, y dejar que sude durante unos 20-30 min a fuego bajo, hasta que el conjunto esté bien compotado.
Añadir el tomate frito y cocinar a fuego lento durante unos 10 min más.
Triturar todo bien y colar.
Poner a punto de sal y azúcar si fuera necesario.
Limpiar la ventresca de las partes menos nobles, quitarle las espinas y sacarle la piel.
Cortar en unos 8 o 10 trozos y marcarlos en una sartén antiadherente sin aceite por la parte a la que le hemos quitado la piel durante unos 20 s, dejando dorado ese lado y crudo el otro.
Sumergirlo en el tomate con la parte dorada hacia arriba y cocinar unos 2 min (no más para que mantenga toda su jugosidad).
Se podría incorporar la ventresca sin marcar en la sartén, directamente cruda a la salsa de tomate. En ese caso, a los 2 min hay que darle la vuelta a cada lomo para que se acabe de hacer por ambos lados.
Servir inmediatamente.

CØRNES

ALITAS DE POLLO ASADAS

12 alas de pollo
10 dientes de ajo fileteados
4 guindillas
40 ml de aceite de oliva virgen extra
60 ml de vinagre de sidra
60 ml de vinagre de jerez
1 pastilla de caldo de ave
1 cucharada sopera de perejil picado
Pimienta recién molida

Precalentar el horno a 280 ºC y, 10 min antes de cocinar las alitas, colocar una rejilla con una bandeja por debajo.
Limpiar las alas de pollo y cortarlas por la mitad separando la contraala del ala.
Quitar las pepitas a las guindillas, filetearlas y reservarlas.
Echar los 40 ml de aceite y los ajos fileteados en una sartén; cuando comience a coger color (anaranjado claro), retirarlo y dejar enfriar.
En otra sartén, verter los dos vinagres y reducirlos a la mitad. Cuando hayan reducido, agregar la pastilla de caldo y dejar reducir a fuego lento durante 5 min más; reservar.
Colocar las alitas sobre la rejilla de horno y asarlas durante 12 min, sacarlas del horno y echarlas sobre la bandeja que teníamos debajo.
Añadir la mezcla de ajos + aceite + vinagre + guindillas, mezclar bien, espolvorear perejil picado y pimienta recién molida, y servir.
Se puede acompañar con una ensalada aliñada con vinagreta de hongos y mostaza.

CARRILLERAS DE CERDO AL CURRY

9 carrilleras de cerdo (1 kg)
2 zanahorias picadas (80 g)
3 cebollas picadas (375 g)
15 g de jengibre picado
1 tallo de citronella o limoncillo (15 g)
1 rama de apio picada (30 g)
5 g de harina
500 ml de txakoli

100 ml de leche de coco sin azúcar
2,5 g de curry
25 g de mantequilla
15 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Picar la citronella o limoncillo.
Marcar las carrilleras en una cazuela con el aceite a fuego vivo, retirar y reservar.
Sudar toda la verdura con mantequilla + aceite junto con el jengibre y la citronella a fuego medio, durante 7 min.
Echar la harina, dar unas vueltas y mojar con el txakoli; dejar evaporar el alcohol durante 2 min más y añadir el curry.
Incorporar las carrilleras y guisar a fuego suave, tapado, durante 1 h y 10 min aprox.
Pasado este tiempo, agregar la leche de coco y cocer 20-30 min más o hasta que las carrilleras estén bien blandas.
Quitar con cuidado las carrilleras y triturar toda la salsa, luego pasarla por un colador fino, volver a incorporar las carrilleras y guisar otros 5 min.
Rectificar de sal y pimienta, y servir bien caliente.

CHILE CON CARNE ADELGAZANTE

1 kg de carne picada sin grasa (ternera-cerdo)
3 clavos de olor
4 cardamomos
1 chile rojo fresco
2 dientes de ajo pelados
1 hoja de laurel
1 limón
1 rama de canela
1 pizca de pimentón de La Vera picante

1 pizca de pasta de soja
1 pizca de vino blanco
750 ml de salsa de tomate
1 chorro generoso de vinagre de jerez
1 tarro grande de pochas cocidas en conserva, escurridas
Sal y pimienta

En un mortero, moler clavos + cardamomo.
Añadir el chile + ajos y majar.
Poner una pizca de aceite en una olla y sofreír el contenido del mortero + laurel + cáscara de limón + canela.
Añadir el pimentón + pasta de soja, y sofreír unos segundos.
Agregar la carne + sal + pimienta, y darle vueltas rompiendo con la cuchara para que quede suelta.
Una vez suelta la carne, añadir vino blanco + salsa de tomate, y dejar guisar 5-10 min para que se integre bien.
Añadir a la carne el vinagre + zumo de limón.
Agregar las pochas en conserva y dejar que cojan el gusto de la carne y la salsa.
Rectificar la sazón.
Listo.

CIVET DE CONEJO

2 conejos salvajes, limpios y troceados en 8 pedazos cada uno
1 pastilla de caldo de pollo
1 chorrete de vinagre viejo
50 ml de sangre de conejo
1 pizca de mantequilla
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Para la marinada:
2 zanahorias picadas
2 ramas de apio picadas
1 cebolleta picada
3 chalotas picadas
4 dientes de ajo con su piel
1 ramillete aromático (tomillo-laurel-perejil-puerro)
2 clavos de olor
6 bayas de enebro
2 l de vino tinto
1/2 jarrita de vino oloroso
Aceite de oliva

Horno a 160 ºC.
Para la marinada, sofreír en una olla la verdura + ajos + aceite de oliva + ramillete + clavos + enebro.
Añadir el vino tinto y hervirlo durante un par de minutos, apagar el fuego y dejar enfriar la mezcla.
Introducir los pedazos de conejo en la marinada fría + oloroso.
Cubrir la olla y dejarla 24 h en la nevera.
Escurrir el conejo y reservar el líquido + verdura + ramillete, todos por separado.
En el fondo de una olla amplia con mantequilla o una gota de aceite, sofreír el conejo + sal + pimienta.
Escurrir el conejo y añadir la verdura, sofreír + pastilla de caldo + vino oloroso, y dejar reducir.
Agregar el vinagre + marinada + ramillete, y guisar cubierto durante 25 min.
Pasado este tiempo, meter la olla tapada al horno durante 1 h a 160 ºC.
Sacar los pedazos de conejo a una fuente.
Pasar el jugo por un colador y reducirlo al fuego.
Añadir la sangre + mantequilla, batir enérgicamente con unas varillas + pimienta negra + pizca de vinagre viejo.

Introducir los pedazos de conejo y darle un hervor suave. Listo.

CONEJO CON ALMEJAS

2 conejos en pedazos hermosos
Los hígados de los 2 conejos
2 cebolletas picadas
1 pimiento verde picado
4 ajos picados
100 g de jamón magro en dados muy finos
1 chorrete de armañac
Hierbas frescas (salvia, tomillo, romero)
1 vaso de vino oloroso

1 ramillete de perejil fresco
500 g de almejas hermosas
Aceite de oliva y sal

En una cazuela ancha y baja, poner a sofreír las cebolletas + aceite + pimiento verde + ajos + jamón + sal.
Sobre la tabla, trocear en pedazos los hígados de conejo y añadirlos al sofrito + armañac.
Salpimentar los pedazos de conejo y dorarlos en una sartén con aceite.
Conforme el conejo se tuesta, añadirlo al sofrito y menear.
Hacer un atadillo de hierbas con liz e incorporarlo al guiso.
Agregar el vino oloroso y dejar que se guise a fuego suave, medio cubierto, unos 25 min.
Picar el perejil sobre la tabla.
Retirar el atadillo de hierbas, añadir las almejas y dejar que se abran.
Espolvorear el perejil.
Listo.

CORDERO GUISADO «BEREBER»

2 piernas de cordero cortadas en pedazos de 8 cm, con hueso
1 pizca de harina
4 dientes de ajo muy picados
1 pedazo hermoso de jengibre pelado, muy picado
6 chalotas muy picadas
1 cucharada sopera de pulpa de guindilla picante Zubia

1 ramillete de menta (tallos picados y hojas toscamente picadas)
1 chorrete de vinagre de sidra
1 cucharada hermosa de ras-el-hanout
2 zanahorias gruesas cortadas al bies en rodajas gruesas
12 cebollitas francesas peladas, partidas en dos
6 pedazos hermosos de calabaza
2 tomates medianos troceados
16 orejones de albaricoque
1 chorrete de miel
1 hoja de laurel
2 l de caldo de carne
8 patatas medianas
Aceite de oliva
Sal y pimienta

En una olla ancha, dorar los pedazos de cordero por todas las caras + harina + sal + pimienta.
Una vez dorados, escurrirlos.
Añadir al fondo los ajos + jengibre + chalotas + pulpa de guindilla + tallos de menta + ras-el-hanout, y rehogar suave.
Añadir el vinagre y dejar reducir unos segundos.
Añadir los trozos de cordero.
Añadir las zanahorias + cebollitas + calabaza + tomates + orejones + miel + laurel + sal + pimienta, y dar unas vueltas.
Añadir el caldo de carne.
Guisar a cubierto unos 90 min.
25 min antes de terminar el guiso, incorporar las patatas.
Añadir las hojas de menta picadas y remover.
Rectificar la sazón.
Listo.

COSTILLAS
CON SALSA DE PEREJIL Y LIMÓN

12 costillas de cerdo blanco (1 kg aprox.)
2 l de agua
1 cebolla entera (120 g aprox.)
1 zanahoria entera (100 g aprox.)
1 puerro pequeño (50 g aprox.)
1 rama de apio (35 g)
1 hueso de jamón
1 pizca de sal

1 cucharada sopera de aceite de oliva
30 ml de salsa de soja

Para la salsa de perejil y limón:
3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo asados (10 g)
20 ml de zumo de limón
1 cucharada sopera de vinagre de sidra
Perejil picado
Sal y pimienta

Colocar en una olla la cebolla + zanahoria + puerro + rama de apio + hueso de jamón.
Agregar los 2 l de agua + pizca de sal, y llevar a ebullición.
Cuando rompa el hervor, añadir las costillas.
Cocer durante 50 min a partir de que vuelva a romper el hervor.
Espumar las impurezas a medida que vayan subiendo a la superficie.
Pasado este tiempo, retirar las costillas del caldo, enfriarlas un poco en la nevera y colocarlas en una bandeja de horno.
Precalentar el horno a 210 ºC (modo grill).
Mezclar la salsa de soja con la cucharada sopera de aceite de oliva y pincelar las costillas con la ayuda de una brocha.
Hornearlas durante unos 20 min hasta que se tuesten y cojan buen color. Cada 5 min volver a pincelar las costillas para que queden jugosas.
Retirarlas del horno, aliñarlas con la salsa de perejil y servir.

Para la salsa de perejil y limón:
Mezclar el perejil con el aceite de oliva.
Añadir los dientes de ajo asados + zumo de limón + vinagre.
Triturarlo todo junto con la túrmix.
Se puede acompañar con una ensalada de tacos de cabeza de jabalí y patata.

Observación: Podemos aprovechar el caldo que nos queda para hacer alguna sopa u otra preparación.

CURRY DE CORDERO

1,5 kg de paletilla de cordero lechal deshuesada
1 cucharada de curry en polvo
2 yogures naturales desnatados
1 limón
2 cebolletas picadas
6 dientes de ajo laminados
1 pastilla de caldo de pollo
1 cucharada de pasta de curry
1 chorrete de leche de coco sin azúcar
200 ml de agua
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Poner la tetera de agua al fuego.
Cortar la paletilla en dados hermosos y reunirlos en un bol.

Salpimentar la carne + curry en polvo + yogur + zumo de limón, y marinar en la nevera 12 h.
En una olla, sofreír los pedazos de cordero en aceite + sal + pimienta.
Añadir las cebolletas + ajos, y sofreír.
Agregar la pastilla de caldo + pasta de curry + leche de coco + agua.
Cubrir la olla y guisar 1 h aprox.
Rectificar la sazón.
Listo.

MUSLAMEN DE POLLO «PUTERO»

4 muslos de pollo, deshuesados y sin piel
1 pizca de hierbas secas provenzales
1 pizca de pastilla de caldo o de caldo en polvo
1 pizca de pulpa de guindilla picante
2 latas de piquillos en conserva
Aceite de oliva
Agua, pimienta y sal

Sobre una tabla, cortar los muslos de pollo en pedazos menudos.
Dorar los trozos en un sauté tipo paellera puesto al fuego con una pizca de aceite.
Espolvorear con las hierbas + pastilla de caldo, y dar unas vueltas.
Salpimentar.

Añadir la pulpa de guindilla + pimientos troceados al momento con unas tijeras en cachos irregulares.
Dejar que se sofría unos minutos.
Añadir un buen chorrete de agua y dejar que se evapore al fuego.
Una vez que el fondo está sofrito, rectificar la sazón.
Listo.

ESPALDILLA «MARENGO»

1 kg de espaldilla de ternera, limpia de grasa y pellejos
1 cebolla roja picada
5 dientes de ajo picados
1 rama de apio picada
1 atadillo aromático
1 atadillo de rabos de perejil
1 ramillete de tomillo
3 tomates maduros

2 cucharadas de concentrado de tomate
1 chorrete de vino blanco
1 pastilla de caldo
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Para la guarnición «Marengo»:
250 g de patatas muy pequeñas, peladas y cocidas en agua
200 g de champiñones «botón» muy pequeños
200 g de cebollitas salseras pequeñas, peladas
1 pizca de miel
Sal

Poner la tetera con agua caliente.
Sobre la tabla, trocear la espaldilla en pedazos.
En una olla amplia con aceite, dorar los pedazos de ternera + sal + pimienta.
Añadir la cebolla roja + ajos + apio + tomillo + atadillos + tomates rallados + concentrado de tomate, y rehogar unos minutos.
Mojar con el vino + pastilla de caldo + agua sin cubrir (no es una sopa) + sal + pimienta.
Guisar 90 min (cubierto 60 min y destapado 30 min, para que se espese la salsa).
En una sartén con aceite, dorar los champis + cebollitas + miel + sal.
Añadir una pizca de agua y cocinar 15 min o hasta que el jugo desaparezca.
Juntar la carne + guarnición «Marengo» + pimentar.
Colocar por encima las patatas hervidas.

LENGUA EN SALSA VERDE

1 lengua de ternera cruda, limpia
2 cebolletas partidas en dos
6 dientes de ajo con su piel
1 hoja de laurel
1 vaso de vino blanco
4 cebolletas picadas
2 dientes de ajo picados
2 tostadas de pan integral
1 vaso de vino blanco

1 puñado grande de hojas de perejil
Aceite de oliva y sal

Tener agua caliente en la tetera.
Dorar en una olla la lengua + aceite de oliva.
Retirarla y, en la misma grasa, rehogar las cebolletas + ajos + laurel.
Colocar de nuevo la lengua + cubrir con agua + vino blanco y cocer 2 h (en la olla a presión, 50 min).
Mientras, en otra olla sofreír las 4 cebolletas picadas + 2 dientes de ajo + aceite + sal, haciendo un sofrito tirando a blanco.
Sobre el sofrito, añadir las tostadas desmenuzadas + vino, y hervir.
Agregar caldo de cocción de la lengua y hervir 15 min.
Majar las hojas de perejil, haciendo una pasta fina.
Cortar la lengua en rodajas sobre la tabla.
Introducir la lengua en la salsa y hervir unos 15 min.
Añadir el majado de perejil.
Rectificar la sazón.
Listo.

Observaciones: Las puntas de lengua cocidas en ensalada están riquísimas con legumbres aliñadas.

MAGRET CON ENDIVIAS, CÍTRICOS Y MIEL

2 magrets de pato (400 g)
2 endivias
75 ml de zumo de pomelo
50 ml de zumo de naranja
2 cucharadas soperas de miel
50 g de mantequilla (20 g sirven para ligar la salsa)
Sal y pimienta

Limpiar el magret retirando el sobrante de grasa.
Hacerle cortes superficiales por el lado de la piel formando una cuadrícula, pero sin llegar a cortar la carne.
Colocar el magret por el lado de la piel sobre una sartén antiadherente, sin nada de materia grasa, salpimentar y cocinarlo 5 min a fuego bajo; a continuación, darle la vuelta (debe quedar con un buen color dorado) y cocerlo otros 3 min.
Retirarlo del fuego y acabarlo en el horno a 180 ºC durante 5 min.
Sacarlo del horno y dejarlo reposar 5 min sobre una rejilla, cubierto con papel de plata con dos agujeros en forma de chimenea.
Mientras reposa el magret, cortar las endivias en 4 a lo largo y marcarlas en otra sartén con 30 g de mantequilla y una pizca de sal.
Confitarlas rociándolas con su propio jugo 5 min aprox., retirarlas y dejarlas reposar en la rejilla junto al magret.
Agregar las 2 cucharadas de miel a la sartén, desglasar con el zumo de pomelo y naranja, y montar la salsa con los 20 g restantes de mantequilla fría en dados pequeños. Cortar el magret en lonchas de bocado, y acompañar con las endivias confitadas y la salsa de cítricos y miel.

MENESTRA DE CORDERO GUISADA

1 kg de paletilla de cordero lechal deshuesada
3 ramas de tomillo fresco
1 ramita de romero fresco
1 hoja de laurel
1 pizca de pimentón picante
2 patatas medianas peladas
3 zanahorias medianas peladas
2 cebolletas picadas
5 dientes de ajo laminados

5 alcachofas limpias
2 cucharadas soperas de concentrado de tomate
1 vaso de vino oloroso
1 pastilla de caldo de pollo
1 puñado de habas y guisantes cocidos, repelados
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Poner la tetera con agua al fuego.
Sobre una tabla, cortar el cordero en pedazos hermosos, eliminando la grasa.
En una olla baja y ancha antiadherente, dorar en aceite los pedazos de cordero + sal + pimienta + tomillo deshojado + romero deshojado + laurel.
Añadir las patatas troceadas + zanahorias + cebolletas + ajos + alcachofas troceadas + pimentón, y sofreír.
Agregar el concentrado de tomate + vino oloroso + pastilla de caldo, y reducir.
Añadir una pizca de agua y salpimentar.
Guisar cubierto durante 1 h aprox., añadiendo agua si fuera necesario, poco a poco.
Añadir las habas + guisantes cocidos.
Rectificar la sazón.
Listo.

PALETILLAS DE CONEJO GUISADAS

10 paletillas de conejo
4 dientes de ajo pelados, partidos en dos
2 hígados de conejo
6 almendras
1 pedazo pequeño de sopako
2 cebolletas picadas
1 blanco de puerro picado
2 clavos de olor
1 vaso pequeño de vinagre de sidra

1 vaso de vino blanco
Harina
Aceite de oliva y sal

Para las zanahorias glaseadas:
20 zanahorias jóvenes peladas
1 pizca de mantequilla
100 ml de zumo de mandarina
1 cucharada de mermelada de jengibre
1 pizca de aceite de oliva
Sal y pimienta molida

Tener una tetera con agua al fuego.
Salpimentar el conejo.
Pasarlo por harina y freírlo en una olla con aceite; escurrirlo.
En el aceite, freír los ajos + hígados de conejo + almendras + sopako.
Escurrirlo y echarlo en el mortero.
A continuación, eliminar el exceso de grasa, añadir aceite nuevo + cebolletas + puerro + clavos + sal, y dorar unos 5 min.
Mientras, majar el contenido del mortero.
Incorporar a la olla el conejo + vinagre + vino.
Cubrir con agua + sal, añadir el majado sobre la olla y guisar durante 45 min.
Rectificar la sazón.
Mientras tanto, preparar las zanahorias glaseadas que acompañan al plato.
Colocar las zanahorias en un sauté sin montar + mantequilla + sal.
Sin colorear, desglasar con zumo + mermelada.
Dar unas vueltas, dejar reducir a fuego suave y sacarlas crocantes, cuando quede una glasa en el fondo.
Añadir una pizca de aceite crudo + pimienta molida.
Listo.

PAVO «MINUTO» CON CHAMPIÑONES

750 g de muslo de pavo deshuesado o de pechuga
2 cebolletas picadas
3 dientes de ajo picados
1 pastilla de caldo
500 g de champis pequeños, limpios
1 pizca de pimentón de La Vera
1 limón
1 botellín pequeño de cerveza
300 ml de salsa de tomate
2 puñados de espinacas crudas tiernas, limpias
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Trocear la carne de pavo en pedazos menudos.
En una olla ancha y baja, dorarlos en aceite de oliva por todas las caras.

Una vez tostados, los reservamos en un bol y los salpimentamos.
En la misma olla, añadir cebolletas + ajo + pastilla de caldo, y sofreír.
Añadir la ralladura de limón.
Agregar el pimentón + zumo de limón + pizca de cerveza, y reducir.
Añadir los champiñones, los más grandes en cuartos o mitades.
Incorporar el tomate y salpimentar. Dejar guisar a fuego fuerte 10 min o hasta que se consuma. Añadir las espinacas.
Agregar los pedazos de pavo y remover. Listo.

PICANTÓN AL AJILLO

2 picantones troceados en pedazos medianos
8 dientes de ajo fileteados
El zumo de 2 limones
1 vaso de jerez
Aceite de oliva
2 dientes de ajo sin pelar
Perejil picado toscamente
Sal y pimienta

Colocar los pedazos de picantón en una fuente, salpimentar + zumo + ajos fileteados + pizca de jerez, y masajear.
Dejar macerar 2 h aprox.
Sumergir el picantón en el aceite caliente + dientes de ajo con piel.
Freírlo durante 10 min a fuego suave hasta que los pedazos queden churruscados, subiendo al final un poco la

intensidad, y escurrirlos.
Vaciar el aceite de la sartén, moderar el fuego y añadir los ajos del aliño + resto del jerez.
Reducir la salsa.
Añadir el perejil y verter sobre el picantón frito.
Listo.

PEPITORIA DE POLLO

1 pollo grande troceado
12 avellanas
6 dientes de ajo pelados y partidos en dos
2 hígados de pollo
1 galleta maría
1 puñado de hojas de perejil
1 pizca de nuez moscada
1 cebolla roja hermosa picada
3 clavos de olor

1 vaso de vino oloroso
1 cucharilla de café de pulpa de pimiento choricero
2 huevos cocidos y picados
Harina
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Tener una tetera con agua al fuego.
En el fondo de una olla con aceite, dorar primero los ajos durante 2 o 3 min y después las avellanas + hígados de pollo; escurrirlos a un mortero.
Mientras, salpimentar los pedazos de pollo y enharinarlos.
Añadirlos a la olla y rehogarlos suavemente sin que se quemen.
Agregar al mortero la galleta + perejil + nuez moscada, y majar.
Una vez sofrito el pollo, retirar a una cazuela y en esta, en el fondo de aceite, añadir la cebolla + pulpa de choricero + clavos + sal, y sofreír durante 5 min.
Añadir el contenido del mortero + trozos de pollo + vino oloroso.
Cubrir con agua.
Guisar durante 40 min.
Espolvorear con el huevo muy picado y rectificar la sazón.
Listo.

PERDICES GUISADAS

6 perdices limpias, desplumadas y evisceradas
2 cebollas troceadas
1 puerro troceado
6 chalotas troceadas
1 zanahoria en rodajas
6 granos de pimienta negra
1 ramillete aromático (romero + salvia + perejil)
750 ml de vino blanco
1 pizca de armañac

1 pizca de vinagre de jerez
1 manzana reineta pequeña
2 galletas maría
1 l de caldo de carne
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Colocar las perdices en una olla y cubrirlas con verduras + granos de pimienta + ramillete.
Verter el vino + armañac + vinagre + aceite de oliva; refrigerar en la nevera 12 h.
En una olla con aceite, rehogar las verduras marinadas + ramillete + manzana rallada + galletas.
Salpimentar las perdices.
Echar las perdices y sofreírlas ligeramente.
Añadir el líquido de la marinada + caldo de a poco, y salpimentar.
Guisar despacio unos 90 min o hasta que las perdices estén tiernas, mirando pieza a pieza.
Pasar la salsa por el pasapurés a una cazuela ancha y baja.
Partir las perdices en dos con unas tijeras y colocarlas en la olla sumergidas en la salsa.
Darles un hervor ligero + pizca de armañac.
Listo.

PICADILLO DE CHORIZO «TRAMPA»

1 kg de carne de picadillo de pavo, como para hamburguesas
2 cebolletas picadas
200 g de apio fresco picado
2 pimientos verdes picados
4 dientes de ajo picados
1 pizca de cominos
1 atadillo de hierbas (puerro-laurel-tomillo-orégano fresco-perejil)
1 cucharada de tomate concentrado
200 ml de salsa de tomate
1 cucharada de pimentón de La Vera
2 cucharadas de jugo de cerdo
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Sofreír las cebolletas + apio + pimientos + ajos + cominos + pizca de aceite + sal.
Añadir el pavo y sofreírlo hasta desmenuzarlo.
Agregar el tomate concentrado + salsa de tomate + pimentón + jugo de cerdo + ramillete + sal + pimienta.
Guisar durante 25 min.
Retirar el ramillete.
Listo.

PLATO COMBINADO ADELGAZANTE

6 ajos frescos enteros, limpios
2 pechugas de pollo enteras, gruesas
2 dientes de ajo laminados finos
1 cebolleta pequeña picada
1 lata de pimientos del piquillo
2 huevos
Perejil picado
Aceite de oliva
Hojas verdes de ensalada
Vinagre de sidra
Sal y pimienta

Partir el ajo fresco en bastones largos al bies.
Cortar la pechuga en escalopes medianos y salpimentarlos.
En un sauté con aceite, pasar rápidamente las pechugas, vuelta y vuelta, y retirarlas.

Añadir los dientes de ajo + ajos frescos + cebolleta + sal.
Incorporar el perejil picado + pimientos, y dejar que se guisen unos minutos.
Entonces, apartar un poco los pimientos, poner las pechugas en los huecos y cascar los huevos en el centro; bajar el fuego y cuajarlos.
Acompañar con una ensalada verde aliñada con aceite + vinagre + sal.
Listo.

POLLO AL ESTRAGÓN

4 muslos de pollo de grano partidos en 8 pedazos
1 ramillete hermoso de estragón fresco
20 cebollitas salseras peladas
6 chalotas hermosas peladas
1 pizca de harina
1 cucharada de tomate concentrado
100 ml de vinagre de estragón
1 pastilla de caldo
1 chorrazo de vino blanco

300 g de tomates cherry
Sal y pimienta

Salpimentar los pedazos de pollo sobre el papel.
En un sauté antiadherente, dorarlos bien y retirarlos a una fuente.
Atar el estragón fresco.
Cortar las chalotas en pedazos gruesos.
Añadir las cebollitas salseras + chalotas + harina + tomate concentrado, y remover.
Verter el vinagre de estragón y dejar evaporar + pastilla de caldo + estragón fresco.
Añadir el vino + la mitad de los tomates cherry, y machacar con el aplastador.
Incorporar los pedazos de pollo, remover, cubrir y guisar durante 40 min.
Partir en dos la otra mitad de los tomates cherry, añadirlos al guiso y hervir 5 min más.
Rectificar la sazón.
Listo.

POLLO EXÓTICO

4 muslos de pollo deshuesados, sin piel
1 cebolleta en tiras finas
2 dientes de ajo picados
1 trozo de jengibre de unos 10 cm
4 endivias
2 limones verdes
1 chorrete de salsa de soja
1 ramillete de cilantro
1 chorrete de aceite de sésamo

Aceite de oliva
Sal

Cortar las endivias en tiras anchas.
Cortar el jengibre en tiras finas.
Cortar el pollo en tiras anchas sobre la tabla.
Calentar una sartén con aceite de oliva, ir dorando el pollo y escurrirlo en un plato.
En la misma grasa, dorar la cebolleta + ajo + jengibre, añadir las endivias y rehogar.
Pelar 1 limón a vivo y cortar los gajos.
Añadir el pollo al sofrito + salsa de soja + limón + zumo de 1 limón.
Rectificar la sazón + cilantro + aceite de sésamo fuera del fuego.
Listo.

Observaciones: Al final del salteado podemos añadirle todo tipo de restos de la nevera, como arroz blanco, brócoli o coliflor cocida, pisto, champis al ajillo o lo que queramos devolver a la vida.

POLLO SALTEADO CON SALSA DE MOSTAZA

1 kg de muslos de pollo deshuesados, sin piel
100 g de cebolleta picada
150 ml de txakoli o vino blanco
30 ml de aceite de oliva virgen extra
1 l de caldo de carne
150 ml de nata líquida 0% MG
30 g de mostaza de Dijon

10 ml de zumo de limón
1 cucharada sopera de cebollino picado
Sal y pimienta

Para acabar la salsa:
10 g de mostaza en grano
40 g de mantequilla fría en dados

Verter el litro de caldo en un cazo y reducirlo a 300 ml.
Cortar los muslos de pollo en tiras de 6 cm de largo x 2 cm de ancho.
Salpimentar el pollo y, en una cazuela baja antiadherente,saltearlo a fuego vivo con 2 cucharadas soperas de aceite de oliva; retirar y reservar.
En la misma cazuela, dejar que sude la cebolleta durante 6 min más.
Agregar el txakoli o vino blanco y reducir a seco.
Mojar con el caldo reservado y reducir todo a un tercio de volumen.
Añadir la nata, los 30 g de mostaza de Dijon y el zumo de limón.
Reducir 3 min a fuego medio, agregar la mostaza en grano y el pollo reservado; cocer a fuego medio durante 5 min.
Ligar la salsa con los 40 g de mantequilla fría fuera del fuego.
Rectificar de sal y pimienta, espolvorear con cebollino picado y servir.

SALCHICHAS «ALIÑÁS»

3 salchichas frescas y gruesas de carnicero, «sin grasa»
1 manojo de rábanos
1 puñado de hojas de perejil deshojadas
1 pepino fresco mediano
1 escarola limpia
2 chalotas hermosas en tiras finas
1 diente de ajo picado
1 cucharada de mostaza en grano
1 chorrete de vinagre de vino tinto
Aceite de oliva
Sal y pimienta molida

Poner las salchichas al fuego en una sartén y dorarlas por sus caras.
Partir los rabanitos en dos sobre la tabla.

Cortar el pepino en rodajas, añadirlo a una fuente + escarola + rabanitos + chalotas + perejil.
En un tarro, hacer la vinagreta: ajo + mostaza + vinagre + sal + pimienta + aceite de oliva.
Una vez tostadas las salchichas, las escurrimos sobre la tabla y las partimos en pedazos medianos.
Aliñar la ensalada con la vinagreta.
Colocar encima los pedazos de salchicha.
Listo.

SECRETO IBÉRICO ALIÑADO

300 g de secreto ibérico fresco
1 pizca de pimentón de La Vera
4 cominos
6 granos de cilantro
1 trozo de jengibre fresco
1 frasco de garbanzos cocidos en conserva
1 puñado de perejil + hojas de cilantro + albahaca
3 chalotas en tiras finas
1 taza de uvas frescas partidas en dos
1 limón verde
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Majar en un mortero los cominos + granos de cilantro + jengibre pelado + sal.
Untar el secreto con aceite de oliva + pimentón + majado.

Tostar el secreto en una sartén con aceite, dorándolo bien.
Escurrirlo sobre la tabla y dejarlo reposar.
Escurrir los garbanzos del frasco y colocarlos en un bol.
Picar toscamente sobre la tabla las hierbas, añadirlas a los garbanzos + ralladura de limón + chalota + uvas.
Cortar el secreto en tiras finas y añadirlo al bol.
Rociar con aceite de oliva + zumo de limón + sal + pimienta.
Listo.

SOLOMILLOS DE CERDO ASADOS

2 solomillos de cerdo de tamaño medio, enteros
4 dientes de ajo enteros
1 ramita de tomillo
1 pizca de vino blanco
1 pizca de caldo o agua
1 coliflor
1 patata
Aceite de oliva
Sal

Horno a 200 ºC.
En una sartén, dorar en aceite de oliva los solomillos de cerdo, a fuego medio, dejando que se sofrían bien por todos los lados.
Bajar la intensidad del fuego y añadir los ajos aplastados + tomillo + vino blanco + caldo o agua.
Introducir la sartén en el horno 10 min.
A mitad de cocción, darles la vuelta.
Cocer la coliflor en agua hirviendo + sal + 1 patata en cachos.
Escurrir la coliflor y volver a ponerla en la olla.
Aplastar la coliflor con el aplastador y añadir el jugo de asado del solomillo; rectificar la sazón.
Acompañar con la carne trinchada + salsa bearnesa.
Listo.

SALSAS

JUGO DE CERDO

2 kg de espinazo de cerdo + costilla sin grasa, en pedazos menudos
1 verde de puerro
1 ramillete de tomillo fresco
1 hoja de laurel
1 rama de apio
2 cabezas de ajo
2 cebolletas
4 chalotas
Aceite de oliva

Agua

En una olla ancha, dorar perfectamente los pedazos de cerdo + aceite de oliva.
Sobre la tabla, hacer el ramillete aromático con puerro + tomillo + laurel + apio, y atar con liz.
Trocear las cebolletas + chalotas y soltar los dientes de ajo.
Añadir las verduras al fondo de cerdo y rustirlo perfectamente, sin quemarlo.
Tener agua en la tetera.
Añadir el ramillete + mojar con agua hasta el nivel y hervir suavemente hasta que reduzca de forma considerable.
Para que el caldo quede con más sustancia, suele repetirse la operación una segunda vez, es decir, volver a mojar con agua y, cuando reduzca a la mitad, colar, desgrasar y listo.

Observaciones: El jugo se congela en recipientes apropiados.
Sirve para hacer albóndigas, como base para salsas, para ligar ragús, para estofados o para ligar vinagretas.

ROMESCO «SALOMÉ»

3 tomates maduros
2 pimientos morrones rojos
1 cebolla roja con piel
1 cabeza de ajos
6 cucharadas de pulpa de choricero
50 g de avellanas tostadas
50 g de almendras tostadas
1 trozo de pan integral tostado
1 puñado de hojas de perejil
1 chorrazo de vinagre de jerez
Aceite de oliva virgen
Sal

Horno a 180 ºC.
En una bandeja, encerrar en papel de aluminio los tomates + pimientos + cebolla + cabeza de ajos + aceite + sal, y

asar durante 90 min aprox.
Recuperar los jugos de las verduras y pelarlas.
Meterlo todo en la batidora junto con el resto de los ingredientes y batir hasta hacer una salsa.
Rectificar la sazón.
Enfriar.
Listo.

SALSA BEARNESA «ADELGAZANTE»

100 ml de leche concentrada sin azúcar o 100 ml de nata líquida 0% MG
3 yemas de huevo
1 pizca de vino blanco
1 chalota hermosa picada
Estragón fresco
Perejil fresco
3 cucharadas de vinagre de sidra
1 cucharada de granos de pimienta negra
Sal

Moler los granos de pimienta en un mortero.
En un sauté pequeño, reducir la chalota + vinagre + pimienta + hojas de estragón.
En cuanto reduzca ligeramente, retirar del fuego.

En un bol sobre hielo, montar con unas varillas la leche concentrada o la nata 0% MG.
En otro bol, colocar las yemas y montarlas al baño maría + vino blanco.
Añadir la reducción de vinagre y seguir montando al fuego.
Cuando las yemas estén montadas, añadir poco a poco la nata o la leche montada.
Picar sobre la tabla el estragón + perejil y añadirlos a la salsa.
Rectificar la sazón.
Listo.

SALSA BECHAMEL «ADELGAZANTE»

1 cebolleta grande picada
1 diente de ajo picado
600 g de calabacín pelado, en dados
200 ml de leche desnatada
4 quesitos en porciones 0% MG
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta

Rehogar en el aceite la cebolleta + ajo + sal, bien dorada.
Añadir los dados de calabacín y dejar que se sofrían, perdiendo el agua de vegetación durante unos 20 min.
Agregar la leche + sal, y reducir unos 20 min.
Echar la mezcla en la batidora y accionar a la máxima potencia + quesitos.
Salpimentar.
Lista.

SALSA DE CHURRASCO «O GROVE»

3 dientes de ajo pelados
100 ml de aceite de oliva
6 hojas de albahaca fresca
1 rama de orégano fresco
2 ramitas de tomillo fresco
2 cayenas sin semillas
2 ramas de perejil fresco
50 ml de vinagre de vino
50 ml de vino blanco tipo albariño o ribeiro
1 cucharadita de pimentón dulce
1/2 cucharadita de pimentón picante
1 cucharadita de sal

Triturarlo todo en la túrmix y rectificar de sal y especias. Introducir la mezcla en una botella a través de un colador. Lista.

Observaciones: Ideal para la parrilla o para mojar carne antes de asar o durante el asado, y también para mojar un picadillo de cerdo sofriéndose en una sartén, etc.

SALSA DE TOMATE EXPRÉS

4 tomates maduros
3 cebolletas picadas
2 dientes de ajo picados
1 pizca de cayena
1 pizca de vinagre de sidra
5 cucharadas de aceite de oliva
1 puñado de hojas de albahaca
1 gota de vino blanco
1 pizca de azúcar

Sal y pimienta

Rehogar las cebolletas + ajo + cayena durante 5 min en una olla con saly pimienta + pizca de aceite de oliva.
Trocear los tomates.
Añadirlos a la cebolleta rehogada y guisar 5 min más.
Agregar el vinagre + gota de vino blanco y, cuando vuelva a hervir, introducir en una batidora de vaso.
Triturar a la máxima potencia, añadiendo por la boca el aceite de oliva + albahaca.
Sazonar y añadir una pizca de azúcar.
Volver a hervir al fuego unos minutos hasta que se caliente.

POSTRES

CIRUELAS Y FRESAS CON YOGUR

500 g de ciruelas pasas gruesas, deshuesadas
300 g de fresas gruesas en cuartos, lavadas
Yogur natural descremado
5 hojas de limonero
1 hoja de laurel
4 granos de cardamomo
1 vaso de vino tinto
1 vaso de agua
1 corteza de limón
Zumo de limón

Abrir los granos de cardamomo y aplastarlos en el mortero.
Hervir agua + vino + hojas + granos de cardamomo + corteza de limón.
Añadir las ciruelas y cocer 15 min a fuego suave.
Retirar del fuego y enfriar en la nevera.

Añadirles el zumo de limón + fresas frescas.
Acompañarlas con el yogur.
Listo.

COMPOTA CON MUESLI «HARVEY NICHOLS»

4 manzanas reineta
4 peras
1 rama de vainilla
1 limón
15 ciruelas pasas deshuesadas
1 pizca de agua
1 paquete de muesli de calidad
2 yogures desnatados naturales
Miel

Pelar las 4 manzanas y 4 peras, trocearlas y echarlas en una olla.
En el medio, deslizar las ciruelas + vainilla abierta y rascada + corteza.

Agregar una pizca de agua, cubrir y hervir suavemente unos 20 min.
Añadirle zumo de limón a la compota y un poco de cáscara de limón rallada.
Colocar la compota bien mezclada en el fondo de un vaso ancho de cristal.
En medio, echar el muesli.
Cubrir con una capa de yogur + hilo espeso de miel.
Listo.

FRESAS CON CREMA CHANTILLY «LIGERA»

400 g de fresas limpias en cuartos
1 pizca de miel
1 naranja
200 ml de leche concentrada fría
1/2 rama de vainilla
2 claras de huevo
1 cucharada sopera de fructosa
1 pizca de sal

Mezclar las fresas con la miel + zumo de naranja, y refrigerar.
Tener un bol en el congelador.
Rascar los granos de la vainilla y añadirlos a la leche concentrada.

Sobre un bol con hielos, colocar el bol congelado + leche concentrada + vainilla + pizca de sal. Montar la leche concentrada bien firme.
En otro bol, montar las claras igual de firmes.
Una vez montadas las claras, añadir la fructosa.
Agregar las claras sobre la leche concentrada montada, girando el bol y mezclando delicadamente con una espátula de goma.
En unas copas, colocar las fresas y cubrirlas con el chantilly ligero.
Listo.

Observaciones: La crema se puede aromatizar con café soluble, armañac, cacao en polvo, etc.

FRUTA CON YOGUR Y AZAHAR

2 cucharadas soperas de agua de azahar
1 puñado hermoso de albaricoques secos en dados gruesos
1 puñado hermoso de dátiles secos en dados gruesos
1 puñado hermoso de higos secos en dados gruesos
1 puñado hermoso de ciruelas secas deshuesadas en dados gruesos
El zumo de 1 naranja
El zumo de 1 pomelo
1 pizca de miel
1 rama de canela
1 rama de vainilla
Menta fresca
400 g de fresas limpias en cuartos
200 ml de yogur desnatado
1 pizca de canela molida

Mezclar los albaricoques + dátiles + higos + ciruelas + azahar + zumos + miel.
Rascar los granos de la vainilla y añadirlos junto con la vaina + canela.
Cubrir y dejar enfriar al menos 1 h en la nevera.
Añadirle las fresas frescas y colocar en un bol.
Cortar la menta sobre la tabla en tiras muy finas.
Cubrir con yogur y espolvorear con canela molida + menta.
Listo.

HIGOS CON QUESO FRESCO

1 puñado de higos frescos maduros
1 rama de vainilla fresca
200 ml de queso fresco cremoso
3 cucharadas de azúcar
1 trozo de queso de Burgos
1 gota de armañac
4 galletas bretonas de mantequilla

Quitar el tallo a los higos, partirlos en dos y colocarlos en un plato.
Rascar la vainilla, colocar los granos en un bol + queso fresco + azúcar, y mezclar.
Romper con las manos el queso de Burgos en trozos menudos y añadirlos a la crema + armañac.

Rociar los higos con la salsa y romper las galletas por encima.
Listo.

PERAS AGRIDULCES

6 peras maduras hermosas
250 ml de vinagre de nuez
200 ml de agua
200 g de miel
1 astilla de canela
1 anís estrellado
1 hoja de laurel
2 pimientas de Java
1 puñado de medias nueces peladas
1 cuña gruesa de queso de Burgos

Pelar las peras y cortarlas en cuatro gajos gruesos eliminando el corazón.
En una olla ancha y baja, mezclar el vinagre de nuez + agua + miel + canela + anís estrellado + laurel + pimientas, y hervir 2 min.

Añadir los gajos de pera a la olla y cocerlos unos 15 min a fuego suave.
Una vez transcurrido el tiempo, escurrir la fruta y reducir el jugo del fondo de la olla.
Añadir al jugo las nueces y sumergir en él las peras cocidas.
Dejar enfriar.
Acompañarlas en un bol con dados de queso de Burgos en pedazos.
Listo.

SALSA INGLESA «ADELGAZANTE»

500 ml de leche desnatada
1 rama de vainilla
1 pellizco de hojas de menta y albahaca
1 limón
1 naranja
4 yemas de huevo
2 cucharadas soperas de fructosa

En un cazo, hervir la leche + granos de vainilla + cortezas de naranja y limón.
Una vez hervido, añadir las hierbas y cubrir durante 10 min, dejando que coja sabor.
Tener un baño maría al fuego, colocar un bol + yemas + fructosa + leche colada.
Cocinar la salsa inglesa a fuego suave, sin dejar de dar vueltas.
Una vez gruesa, colar la crema a un bol y dejar enfriar.
Listo.

Observaciones: Tener unas frambuesas frescas y servirlas con la salsa inglesa.

BEBERCIOS

BATIDO DE MORAS

3 yogures tipo griego descremados
150 ml de leche entera fría
200 g de moras frescas
Hojas de menta

Triturar las moras junto con la leche y el yogur griego.
Colar la mezcla y reservar en la nevera.
Cuando esté bien fría, servir en vasitos individuales, decorar con alguna mora o fruta fresca y una hojita de menta, y servir bien frío.

NESTÍ «DIET»

4 cucharadas de té earl grey
2 cucharadas de miel
1 puñado de hojas de menta fresca
200 g de naranjas peladas, en dados de 1 cm
1 limón entero, en rodajas muy finas
3 gotas de agua de rosas
500 ml de zumo de naranja natural
Agua
Hielos a cascoporro

Poner el té en una tetera y verter el agua caliente + diluir la miel en él + mentas.
Una vez frío el té, mezclar todo + hojas de menta frescas.
Listo.

BEBIDA «LA CENTOLLA»

100 g de piña pelada
1 naranja pelada
2 kiwis pelados

Licuar y listo.

BEBIDA «GREGORI»

4 mandarinas peladas
100 g de piña pelada
100 g de uva negra
Hielos a cascoporro

Licuar y listo.

BEBIDA «PIEDAD»

2 manzanas verdes
sin pelar
1/2 limón pelado
2 peras sin pelar
3 fresas lavadas

Licuar y listo.

BEBIDA «PROSERPINA»

2 naranjas peladas
1/2 limón pelado
1 zanahoria
3 fresas
Coscorros de hielo

Licuar y listo.

GREEN MARY

2 pepinos limpios
1 manzana granny smith
1 rama de apio
1 limón
1 pizca de wasabi
Vodka
Hielos a cascoporro

Sobre el vaso de una coctelera, licuar los pepinos + manzana + apio.
Añadir un chorrete de limón + pizca de wasabi + hielos + vodka.
Agitar y servir en vaso de martini helado o similar.
Listo.

REFRESCO DE FRUTA CON GAS

3 dl de zumo de naranja
3 dl de zumo de piña
1/2 mango fresco pelado
1 pizca de leche de coco dulce
1 pizca de sal
Hielos a cascoporro
1 botella de agua con gas o de gaseosa

Echar los ingredientes en una batidora americana, salvo la gaseosa, y darle caña.
Verter una parte a un vaso bien fresco con hielos.
El resto verterlo a una jarra llena de hielos + gaseosa, y remover.

REFRESCO DE UVA

250 g de uva blanca
1/2 limón pelado
1 pedazo de piña pelada (150 g)
1/2 rama de apio

Licuar, mezclarle los hielos y servir.
Listo.

REFRESCO «25 ANIVERSARIO»

2 zanahorias limpias
1 pedazo de piña pelada (150 g)
1 remolacha cruda, lavada
1 naranja entera, pelada
1 limón pelado

Licuar, mezclarle los hielos y servir.
Listo.

REFRESCO «DEPURATIVO»

1 rama de apio
3 manzanas verdes sin pelar
Coscorros de hielo

Licuar y añadir el hielo.
Listo.

REFRESCO «KASKARIÑA»

200 g de piña pelada
2 naranjas peladas
100 g de bulbo de hinojo fresco
Coscorros de hielo

Licuar y añadir el hielo.
Listo.

SANGRÍA ADELGAZANTE

1 naranja
1 puñado de uvas en grano
1 puñado de frambuesas
1,5 l de zumo de uva o arándanos sin azúcar
200 ml de zumo de naranja
100 ml de zumo de limón
Hielo a cascoporro

Pelar la naranja y partirla en cachos, añadirlos a una jarra + uvas + frambuesas.
Verter los zumos + hielos, y remover.
Listo.

TÉ FRESCO O «NESTÍ»

3 cucharaditas de té tipo earl grey
1 puñado de hojas frescas de verbena limonera o de menta fresca
1 cucharada de miel
El zumo de 1 limón
1 l de zumo de naranja
1 rama de vainilla usada o 1 ramita de canela

Tener agua hervida al fuego.
En una tetera, colocar las hojas de verbena o menta + miel.
En el filtro de la tetera, colocar el té y añadir el agua; dejar infusionar unos minutos.
Meter en 2 botellas tipo «gaseosa» la rama de vainilla o canela partida en dos.
A través de un embudo, verter el té a partes iguales en cada botella y dejar enfriar.

Cuando el té esté frío, en cada botella completar con el zumo de naranja + limón.
Refrescar.
Listo.

David de Jorge nació el 4 de octubre de 1970 en Hondarribia. Inquieto por naturaleza, se atreve a meter el morro en otros fogones derrochando sabiduría gastronómica y goce alimenticio en fantásticas piezas que publica en varios medios y soportes: escribe para El Correo y Diario Vasco, colabora en La Sexta, RNE, Cadena SER y Radio Euskadi, y alimenta un blog llamado «Atracón a mano armada». Además, presenta Robin Food, un programa de cocina en ETB2, que condensa su manera de vivir y disfrutar. En este mismo sello editorial ha publicado Con la cocina no se juega (2010) y Más de 999 recetas sin bobadas (2012), en coautoría con Martín Berasategui. Formado en algunos de los restaurantes más prestigiosos del mundo, ha cocinado junto a maestros como Arbelaitz, Guérard, Chibois, Subijana o Berasategui, de quien además es socio.

Para saber más sobre el autor: www.daviddejorge.com

Martín Berasategui nació el 27 de abril de 1960 en San Sebastián. Inmerso en el mundo de la cocina desde la niñez y en activo desde los trece años, ha llegado a convertirse en uno de los mejores cocineros del mundo. Ha recibido los premios más importantes de gastronomía, siendo el único cocinero español que cuenta con siete estrellas Michelin en su haber. En su restaurante de Lasarte (Guipúzcoa), que él denomina «la casa madre», trabaja sin descanso junto a su mujer Oneka, su hija Ane y todo su equipo, poniendo en práctica una cocina ligera e imaginativa, elaborada con una técnica preciosista que asombra y seduce a todo el que se sienta a su mesa. La perfección, la excelencia, la constancia, la honestidad, el estilo y la pasión por la vida son sus principales señas de identidad y los valores que guían tanto su trayectoria profesional como vital.

Para saber más sobre el autor: www.martinberasategui.com

Edición en formato digital: septiembre de 2014

© 2014, Gourmandia Gastronomía, S.L.
© 2014, Iñigo Olasagasti Eceiza, por el prólogo
© 2014, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Nicolás Castellanos
Fotografía de portada: © Shutterstock

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9992-479-3

Composición digital: M. I. maqueta, S.C.P.

www.megustaleer.com

Índice

Más de 100 recetas adelgazantes pero sabrosas
Prólogo, de Eneko Olasagasti
Mis veinte mandamientos sobre todas las cosas y un dogma de fe
Si tienes problemas
Ensaladas
- «Carpaccio» de bacalao y pomelo
- Cogollos con pomelo y anchoas
- «Crudités» de verdura
- Ensalada de crema de sardinas
- Ensalada de endivias rellenas
- Ensalada de endivias y granada
- Ensalada de huevos de codorniz y berberechos
- Ensalada de ventresca de atún
- Ensalada de ventresca y vainas
- Ensalada «nizarda»
- Ensalada verde con bonito
- Ensaladilla rusa «adelgazante»
- Hummus
- Pastel de pollo asado
- Pastel de salmón ahumado y rape
- Pepino con aliño agridulce
- Puerros asados aliñados
- Pulpo y alcachofas aliñados
- Remolacha con queso y pavo
- «Steak» tártaro de atún
- Tártaro de ostras, atún y salmón
- Yogur con tomate y salmón ahumado

Sopas, caldos & cremas
- «Bisque» de bogavante
- Caldo de pollo
- Patatas riojanas «aleluya»
- Crema de calabacín «deluxe»

- Gazpacho de fresa y tomate
- Sopa bullabesa
- Sopa de ajo al microondas
- Sopa de calabaza y castañas
- Sopa de champis
- Sopa «Martina Klein»
- Vainas «flipantes»
- Verduras «finito de Córdoba»

Verduras, arroz & guarniciones

- Arroz con bogavante
- Arroz con centolla
- Arroz con verduricas
- Calabacín «tolete»
- Calabacines y pimientos escabechados
- Caponata de verduras
- Champiñones a la griega
- Cogollos de lechuga braseados
- Coles de Bruselas
- Quinoa con espárragos blancos
- Puerros «2× 1»
- Vainas exóticas
- Verduras «titá»
- Verduras «emocionantes»

Huevos

- Huevos benedictine «adelgazantes»
- Huevos revueltos con salmón
- Revuelto de ajos, chiles verdes y bacalao
- Revuelto de puerros
- Revuelto «Marilén»
- Tortilla de patata «trampa»
- Tortilla de queso, ajo y perejil
- Vainas con salsa de tomate y huevos escalfados

Pescados & productos del mar

- Albóndigas de merluza
- Almejas «viudas»
- Atún en escabeche

- Atún «camaflú»
- Atún con salsa especiada y espinacas
- Atún en leche
- Atún en tomate «patontos»
- Bacalao asado con tomate y albahaca
- Berberechos «rojillos»
- Bonito encebollado fácil
- Bonito con tomate y acelgas
- Burritos de atún claro
- Cogote de merluza en salsa
- Gambas al ajillo «deluxe»
- Lubina guisada
- Merluza con almejas y tomate
- Muxarra asada «Mila»
- Ostras aliñadas
- Rodaballo con limón, tomate y alcaparras
- Salmón ahumado con crema de raifort
- Ventresca de atún con tomate

Carnes

- Alitas de pollo asadas
- Carrilleras de cerdo al curry
- Chile con carne adelgazante
- Civet de conejo
- Conejo con almejas
- Cordero guisado «bereber»
- Costillas con salsa de perejil y limón
- Curry de cordero
- Muslamen de pollo «putero»
- Espaldilla «Marengo»
- Lengua en salsa verde
- Magret con endivias, cítricos y miel
- Menestra de cordero guisada
- Paletillas de conejo guisadas
- Pavo «minuto» con champiñones
- Picantón al ajillo
- Pepitoria de pollo

- Perdices guisadas
- Picadillo de chorizo «trampa»
- Plato combinado adelgazante
- Pollo al estragón
- Pollo exótico
- Pollo salteado con salsa de mostaza
- Salchichas «aliñás»
- Secreto ibérico aliñado
- Solomillos de cerdo asados

Salsas

- Jugo de cerdo
- Romesco «Salomé»
- Salsa bearnesa «adelgazante»
- Salsa bechamel «adelgazante»
- Salsa de churrasco «O Grove»
- Salsa de tomate exprés

Postres

- Ciruelas y fresas con yogur
- Compota con muesli «Harvey Nichols»
- Fresas con crema chantilly «ligera»
- Fruta con yogur y azahar
- Higos con queso fresco
- Peras agridulces
- Salsa inglesa «adelgazante»

Bebercios

- Batido de moras
- Nestí «diet»
- Bebida «la centolla»
- Bebida «Gregori»
- Bebida «Piedad»
- Bebida «Proserpina»
- Green Mary
- Refresco de fruta con gas
- Refresco de uva
- Refresco «25 aniversario»
- Refresco «depurativo»

Refresco «Kaskariña»
Sangría adelgazante
Té fresco o «nestí»
Biografías
Créditos